

Neugier genügt

Kompetenz im Beruf

Aus- und Fortbildungen

EDV

Sprachen

Körperarbeit / Entspannung

Gesundheit und Wohlbefinden

Bewegung

Meditation

Persönlichkeitsentwicklung

Ökologie & Politik

Tanz

Seminare

Kurse

Bildungsurlaub

Frühjahr 2010

Programm

2010 / 1



www.neues-lernen.info

Kompetenz im Beruf

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

▼ 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.

Bildungsurlaub Nr.: **FB03-68**

Mi. 3.2. bis Fr. 5.2.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 240 €

Moderieren und Leiten

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.

Wochenende Nr.: **FB21-68**

Sa. 13.3.10, 10 – 18 Uhr
 So. 14.3.10, 10 – 18 Uhr
 Preis: 179 (144) €

Zeitmanagement und Selbstorganisation

„Haben Sie genug Zeit?“ Auf diese Frage antworten 90% aller Berufstätigen mit einem klaren „Nein“. Wenn es Ihnen gelingt, die zur Verfügung stehende Zeit besser zu nutzen, lösen sich viele Ihrer Probleme; die Arbeitsgestaltung wird effektiver und weniger stressig. Um das zu erreichen, brauchen Sie ein konsequentes Ziel-, Zeit- und Selbstmanagement. In diesem Seminar erhalten Sie das nötige Werkzeug dafür.

Bildungsurlaub Nr.: **FB06-68**

Mi. 17.3. bis Fr. 19.3.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 240 €

Bildungsurlaub Nr.: **FB01-69**

Mo. 7.6. bis Mi. 9.6.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 240 €

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.

Bildungsurlaub Nr.: **FB14-68**

Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 320 €



▼ Kommunikation

Kommunikative Kompetenz

Der Berufsalltag ist voller kommunikativer Merkwürdigkeiten. Eindeutige und respektvolle Kommunikation hat Strukturen, die erlernbar sind. Sie lernen Muster und Strategien wirkungsvoller Kommunikation aus dem NLP kennen und anwenden: Bedeutung und gelungener Umgang mit nonverbalen Signalen, Die Kunst des Fragens und eindeutige Kommunikation, Ziel- und Ergebnisorientierung.

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

Bildungsurlaub Nr.: **FB05-68**

Mo. 22.2. bis Mi. 24.2.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 240 €

Telefontraining in schwierigen Situationen

Das Telefongespräch kennt andere Spielregeln als die Face-to-face Kommunikation. In diesem Trainingsseminar erweitern Sie Ihre kommunikativen Stärken und analysieren Ihre individuellen Schwachstellen.

Weitere Inhalte: Telefon-Unterricht und wie Sie vermeiden; Telefonstimme und Ausstrahlung; wie stelle ich auch ohne Blickkontakt eine persönliche Verbindung her; Umgang mit Beschwerden, Reklamationen; mein Gegenüber findet kein Ende; Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern. Sie arbeiten mit einer Trainings-Telefonanlage mit Aufzeichnungsgerät.

Bildungsurlaub Nr.: **FB11-68**

Mo. 26.4. bis Mi. 28.4.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 240 €

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. Themen sind: Körpersprache, das Erkennen der eigenen Wirkung, die Planung von Redebeiträgen, sachgerechtes Argumentieren und Durchsetzungsstrategien.

Wochenende Nr.: **FB04-68**

Sa. 6.2.10, 10 – 18 Uhr
 So. 7.2.10, 10 – 18 Uhr
 Preis: 169 (135) €

Bildungsurlaub Nr.: **FB08-68**

Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 320 €

▼ Methodenkompetenz

Transaktionsanalyse – Kommunikative Kompetenz erwerben

Sie arbeiten mit anderen Menschen zusammen, haben Führungsverantwortung und wollen ihre kommunikative Kompetenz erweitern? Die Transaktionsanalyse (TAA) 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.

Bildungsurlaub Nr.: **FB10-68**

Mo. 19.4. bis Mi. 21.4.10,
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 270 €

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

Wenn Sie lernen wollen, sich selbst und Ihr Gegenüber besser zu verstehen und Ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern, bietet Ihnen dieses Theorie-seminar der Transaktionsanalyse die nötige Basiskompetenz. Mit diesem TA-101-Seminar erfüllen Sie eine der Voraussetzungen zum geprüften Transaktionsanalytiker bzw. Transaktionsanalytikerin (DGTA).

Bildungsurlaub Nr.: **FB16-68**

Mo. 31.5. bis Mi. 2.6.10, täglich 9 – 17 Uhr
 Preis: 270 €

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 vergangene 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. Dabei ist ein erster Schritt zum Erfolg, Zielbilder zu entwickeln und sich diese inneren Bilder des Gelingens plastisch und farbig auszumalen.

Wochenende Nr.: **FB01-68**

Sa. 9.1.10, 10 – 18 Uhr
 So. 10.1.10, 10 – 18 Uhr
 Preis: 169 (135) €

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.

Bildungsurlaub Nr.: **FB09-68**

Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 320 €

Bildungsurlaub Nr.: **FB06-69**

Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 320 €

Praxisworkshop Projektmanagement

Neue Ideen, Innovationen, Zukunftsaufgaben – immer häufiger beginnen sie als Projekt. Das heißt: zeitlich befristet, mit festgelegtem Finanz- und Personaleinsatz – und einem klar definierten Ziel. So unterschiedlich Projekte im Inhalt sein mögen, das Handwerkszeug, um sie professionell abwickeln zu können, ist das gleiche: von der Projektskizze bis zur Auswertung; Ressourcen- und Budgetplanung, Ablaufplan; zielorientierte Steuerung der Prozesse und Umgang mit den beteiligten Personen.

Das Seminar wendet sich an Personen, die in verantwortlicher Position ein Projekt planen.

Bildungsurlaub Nr.: **FB15-68**

Mi. 5.5. bis Fr. 7.5.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 270 €

Vom Dilemma zum Tetralemma

Das Format des Tetralemmas unterstützt Entscheidungsprozesse und erweitert die festgefahrene Position in einem Dilemma. Neue Perspektiven und somit auch Handlungsoptionen werden durch das Tetralemma deutlich.

Das Tetralemma ist eine Struktur aus der traditionellen indischen Logik zur Kategorisierung von Haltungen und Standpunkten. Es wurde im Rechtswesen verwendet. Der Richter konnte einer Partei recht geben oder der anderen Partei oder beiden oder keiner von beiden. Diese vier Positionen wurden von Matthias Varga van Kibed um die Negation des Tetralemmas erweitert, die fünfte Position. Das Tetralemma wird praktisch erprobt, erfahren und durch theoretische Inputs ergänzt.

Wochenende Nr.: **FB24-68**

Fr. 28.5.10, 18 – 21 Uhr
 Sa. 29.5.10, 10 – 18 Uhr
 Preis: 145 (116) €

Train the Trainer

Sie lernen aus neuen Blickwinkeln zu schauen und Train the Trainer

Inhalte dieses Seminars sind: Auf welche Weise Erwachsene erfolgreich lernen – Wie Sie Methoden, Medien und Handouts sinnvoll einsetzen – Wie Sie eine Seminarstruktur aufbauen – Wie Sie das Gruppengeschehen steuern und den Einzelnen im Auge behalten können.

Regelmäßig bietet **neues lernen** Ihnen eine umfangreichere Trainer-Fortbildung an.

Bildungsurlaub Nr.: **FB02-69**

Mi. 9.6. bis Fr. 11.6.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 245 €

Liebe Leserin, lieber Leser



Ein „lecker kölsch Mädchen“ ist das Funkemariechen für jeden Kölner.

Ist der Karneval doch für die Domstadt die vierte Jahreszeit und der 11. im Elften ihr Beginn.

Die Karnevalisten haben ab diesem Datum ihr Ziel sicher im Auge: die närrischen Tage im Februar, den Straßenkarneval und als Krönung den Rosenmontag.

Unser Funkemariechen zielt mit Pfeil und Bogen ins Schwarze! Vielleicht haben auch Sie sich Ziele vorgenommen, Visionen, Veränderungen ins Auge gefasst. Wir von **neues lernen** bieten Ihnen gerne in vielerlei Hinsicht „Pfeil und Bogen“, um konkrete Ziele zu verwirklichen.

Was auch immer Sie sich vorgenommen haben: ein Blick in unser Programm lohnt sich!

Vom Bogenschießen bis hin zum Chinesischen finden Sie fast alles bei uns!

Wir freuen uns auf Sie und heißen Sie in unserem Haus willkommen.

A. Cadsky

Annett Cadsky

M. Scheel

Marianne Scheel

und das Team von **neues lernen** **neues lernen**

Info-Telefon & Anmeldung:

(0221) 51 40 20

Kompetenz im Beruf

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

Management & Betrieb

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. In diesem Seminar trainieren Sie das Handwerkszeug, das Sie zur erfolgreichen Mitarbeiterführung brauchen – und machen sich selbst fit für Ihre Führungsaufgaben.

Bildungsurlaub Nr.: FB07-68

Mi. 24.3. bis Fr. 26.3.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 270 €

Führungskompetenz

Führung ist notwendig, um in Organisationen Ziele und Ergebnisse zu erreichen. Sie wird meist nur der/dem Führenden als Aufgabe zugesprochen – in der täglichen Praxis zeigt sich aber, dass Führung ein interaktiver Prozess zwischen allen Beteiligten ist. Daraus erwachsen vielfältige, sich oft verändernde Anforderungen und Erwartungen an Führungspersonen. I

Bildungsurlaub Nr.: FB12-68

Mo. 26.4. bis Mi. 28.4.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 290 €

Systemisch führen

Erleben Sie sich als Führungskraft manchmal wie auf einem rotierenden Karussell aus Alltagsbewältigung, großer Verantwortung, ständigem Erfolgsdruck und einer stetigen Anfrage an Ihre Flexibilität? Um aus dieser Fahrtgeschwindigkeit vorübergehend auszusteigen, bieten wir Ihnen Reflexionsmöglichkeiten, Handwerkszeug und Strategien an.

Bildungsurlaub Nr.: FB08-69

Mi. 23.6. bis Fr. 25.6.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 270 €

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: 1. Kommunikation in Organisationen, 2. Umgang mit „Sich-Zeigen“ und Ablehnung, 3. Klärung der eigenen Angebotsposition, 4. Konkrete Tipps für das Marketing.

Bildungsurlaub Nr.: FB13-68

Mo. 3.5. bis Mi. 5.5.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 270 €

Berufliche Standortbestimmung und neue Ziele

An diesem Wochenende laden wir 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.: FB05-69

Sa. 12.6.10, 10 – 19 Uhr
So. 13.6.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 179 (144) €

Alle Veranstaltungen ohne Ortsangabe finden in der Herwarthstr. 22 statt

Spannungsfeld Beruf

Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Probleme konstruktiv zu lösen und Konflikte auszugetragen.

Statt 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.

Bildungsurlaub Nr.: FB00-68

Mo. 1.3. bis Mi. 3.3.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 270 €

Bildungsurlaub Nr.: FB07-69

Mo. 21.6. bis Mi. 23.6.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 270 €

Kreative Wege bei der Stellensuche

Sie suchen eine neue Stelle und wünschen sich tatkräftige Unterstützung? Dieses Seminar bietet eine Strategie- und Begleitphase auf dem Weg dorthin.

Sie nutzen die Gruppe zum Erfahrungsaustausch, um mit Mut, Beharrlichkeit und Zuversicht die Bewerbungsphase durchzugehen. Voraussetzungen für die Teilnahme: Angestrebte Tätigkeiten sind eingegrenzt (2-3 Varianten); Lebenslauf und Anschreiben sind erstellt; Sie sind gewohnt, mit PC und WORD zu arbeiten; Sie haben eine eigene Mailadresse.

Sie erhalten folgende Leistungen: Erstgespräch von 45 Minuten, Strategie-Tageseminar, vier Abende in der Gruppe, Persönliches Beratungsgespräch von 45 Minuten.

Fortlaufender Kurs Nr.: FB22-68

Sa. 6.3. 10 – 18 Uhr
Fr. 26.3.10, Fr. 16.4.10
Fr. 30.4.10, Fr. 7.5.10
jeweils 18.15 – 20.30 Uhr
Preis: 280 (215) €

Kostenloser Infoabend Nr.: FB23-68

Fr. 26.2.10, 19.00 – 20.30 Uhr

„Durchstarten nach dem Kind“ – Berufszelfindung für Wiedereinsteiger/innen

Sie suchen den beruflichen Wiedereinstieg oder möchten sich neu orientieren? Sie möchten klare Ziele entwickeln, brauchen Know-how für die ersten Schritte und Unterstützung, um Beruf und Familie in Einklang zu bringen?

Sie wünschen sich ein Netzwerk, das Sie ermutigt, Ihren Weg zu gehen? Unterstützt durch Methoden aus der kompetenzorientierten Laufbahnberatung und mithilfe der Gruppe arbeiten Sie an Ihrer Zielfindung. Sie forschen nach Stärken, Neigungen und Interessen und machen sich auf die Suche nach dem Job, der genau zu Ihnen passt. Zwischen den Treffen bilden Sie kleine Coachingteams und unterstützen sich gegenseitig live oder per Fernkontakt bei der Umsetzung ihrer Vorhaben.

Fortlaufender Kurs Nr.: FB25-68

So. 7.3.10, 9 – 18 Uhr
Fr. 26.3.10, Fr. 16.4.10
Fr. 7.5.10, Fr. 11.6.10
jeweils 8.45 – 12 Uhr
Preis: 215 (175) €



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 Vorkenntnissen passt und Ihren Erwartungen entspricht.

Mi., 14.1.2010, 16 – 19 Uhr
Do., 19.1.2010, 9 – 13 Uhr

(0221) 95 29 49 52



English

Let's talk business

Für Teilnehmer/innen, die sich in Alltagssituationen in Englisch verständigen können und in ihrem Beruf diese Sprache benötigen. Ziel ist, dass Sie sicher und zeitgemäß schreiben und sprechen, auch am Telefon. Auf dem Programm stehen Redewendungen, die im geschäftlichen Umgang üblich sind: moderner Briefstil, Lebenslauf, Bewerbung, geschäftliche Gepflogenheiten in englischsprachigen Ländern, das Vereinbaren von Terminen, „meetings and presentations“ und natürlich der ganz wichtige „small talk“. Durch Gruppenarbeit sowie durch verschiedene kommunikative Übungen bleibt das Ganze stressfrei.

Sie sollten ca. 5 Jahre Schulenglisch oder entsprechende Vorkenntnisse mitbringen.

Winterworkshop Nr.: FS01-68

Mo. 18.1. bis Do. 21.1.10
täglich 18.30 – 21.45 Uhr
Preis: 98 (83) €

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. Sie erlernen einen lebendigen Gebrauch der Sprache. Zusätzlich bereichern unterschiedliche Kommunikationsübungen den Unterricht.

Abendkurs Nr.: FS04-68

Di. 26.1. – 18.5.10, 19.00 – 20.30 Uhr
Preis: 160 (127) €

Abendkurs Nr.: FS02-68

Do. 28.1. – 20.5.10, 18.00 – 19.30 Uhr
Preis: 149 (122) €

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. 4 – 5 Jahre Schul-Englisch.

Abendkurs Nr.: FS05-68

Di. 26.1. – 18.5.10, 17.30 – 19.00 Uhr
Preis: 160 (127) €

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.: FS06-68

Do. 28.1. – 20.5.10, 19.45 – 21.15 Uhr
Preis: 149 (122) €

Englisch lernen mit allen Sinnen – mittleres Niveau

Sie können sich in Englisch verständigen, möchten aber fließend und mit mehr Leichtigkeit sprechen und handeln können. Auf spielerische Art erweitern Sie in diesem Kurs Ihren Wortschatz und Ihr Themenspektrum und frischen Grammatikkenntnisse auf.

Vorkenntnisse: 5 – 6 Jahre Schulenglisch oder entsprechende Kenntnisse. (Alle Materialien inklusive)

Kompaktkurs Nr.: FS09-

Mi. 17.2. – 24.3.10, 18.45 – 22.00 Uhr
Preis: 147 (126) €

Was ist Suggestopädie?

Suggestopädie ist Erlebnislernen mit allen Sinnen: Lernspiele, Musik und Entspannungselemente fördern den Spaß an der Sprache und steigern Ihren Lernerfolg.

Brush Up Your Travel English

Are you planning a holiday in a English speaking country this year and want to brush up your travel English? We will be practising situations like restaurant, hotel, shopping, small talk and other situations that you may have.

Group exercises and role plays will be the focus in a friendly, relaxed atmosphere.

Wochenende Nr.: FS75-68

Sa. 27.2.10, 10 – 18 Uhr
So. 28.2.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 100 (80) €

Englisch lernen mit allen Sinnen

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse erweitern bzw. auffrischen und dabei effektiv, aber stressfrei und mit Freude lernen? Mit den Möglichkeiten der Suggestopädie können Sie in entspannter Atmosphäre lernen und Ihre Sprachkenntnisse in unterschiedlichen Übungen und Sprachspielen anwenden.

Sie sollten mindestens 4 Jahre Schulenglisch oder entsprechende Vorkenntnisse mitbringen. (Alle Materialien inklusive)

Bildungsurlaub Nr.: FS07-68

Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 229 €

Sommerwoche Nr.: FS01-69

Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.10
täglich 18.30 – 21.30 Uhr
Preis: 126 (105) €

Englisch lernen mit allen Sinnen für Anfänger

Müheles und mit viel Spaß starten Sie in die englische Sprache. Dabei sprechen und verstehen Sie bald so viel Englisch, dass Sie in Alltags- und Gesprächssituationen leicht zurecht kommen. Wunderbar für alle, die Englisch jetzt neu lernen und in ihr Leben integrieren wollen.

Bildungsurlaub Nr.: FS08-68

Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 229 €



Englisch lernen mit PDL

Mit der PDL-Methode lernen Sie Englisch auf eine besondere Art: so wie ein Kind seine Muttersprache erlebt.

Mit Entspannungsübungen zu Beginn, um den Alltag hinter sich zu lassen, üben Sie dann im direkten Dialog und erweitern Ihren spontanen Ausdruck. Ganz individuell stellt sich die Trainerin auf Sie ein, berücksichtigt Ihre persönlichen Ausdrucksbedürfnisse und fördert sie. Sie ist „Souffleuse“ für die Erweiterung und Korrektur Ihres Wortschatzes. Die Gruppe unterstützt Sie. Ein Kompaktkurs für Teilnehmer/innen mit 2 – 3 Jahren Schulenglisch oder entsprechenden Kenntnissen! Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Wochenende Nr.: FS03-68

Fr. 19.3.10, 17.00 – 20.15 Uhr
Sa. 20.3.10, 10 – 18 Uhr
So. 21.3.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 140 (120) €

Englisch lernen mit pdl

Ein Kompaktkurs für Teilnehmer/innen mit 3 – 4 Jahren Schulenglisch oder entsprechenden Kenntnissen!

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Sommerwochenende Nr.: FS03-69

Fr. 20.8.10, 17.00 – 20.15 Uhr
Sa. 21.8.10, 10 – 18 Uhr
So. 22.8.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 140 (120) €

Legal English in the business world

Business English für Fortgeschrittene mit mind. 6 Jahren Schulenglisch und Vorkenntnissen in Business English.

This business English course aims at everyone who works in an international environment and is looking for a general introduction to legal texts e.g. agreements, contracts and directives in English. The course will introduce you to basic legal vocabulary and expressions typically found in legal documents. Additionally, you will be practising general business communication by telephone, email and at meetings.

Workshop Nr.: FS00-69

Mo. 14.6. bis Do. 17.6.10
täglich 18.00 – 21.15 Uhr
Preis: 140 (120) €

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.: FS09-69

Mi. 18.8. bis Fr. 20.8.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 199 €

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 (alle Materialien inklusive).

Sommerwoche Nr.: FS02-69

Mo. 5.7. bis Do. 8.7.10
täglich 18.30 – 21.30 Uhr
Preis: 100 (80) €

Englisch lernen mit allen Sinnen für Anfänger/innen

Müheles und mit viel Spaß starten Sie in die englische Sprache.

Dabei sprechen und verstehen Sie bald so viel Englisch, dass Sie in Alltags- und Gesprächssituationen leicht zurecht kommen. Wunderbar für alle, die Englisch jetzt neu lernen und in ihr Leben integrieren wollen.

Sommerwoche Nr.: FS04-69

Mo. 2.8. bis Fr. 6.8.10
täglich 18.00 – 21.15 Uhr
Preis: 126 (105) €

Summer Chatter

If you would like to practise talking and improving your English then you don't want to miss this course.

Individual and pair exercises, group discussions, podcasts, short films, and current news topics will be the focus. Improving vocabulary and grammar will also be highlighted along with the typical „False Friends“.

You should have a good background of English of about six years in school or equivalent. All materials will be provided.

Sommerwoche Nr.: FS06-69

Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.10
täglich 18.00 – 21.15 Uhr
Preis: 126 (105) €

Körperarbeit, Gesundheit, Pädagogik

Balance your life – Ein ganzheitliches Motivationskonzept

Stress-Symptome entstehen nicht nur durch berufliche Anforderungen, sondern auch überall dort, wo Bedürfnisse und Wünsche auf lange Sicht vernachlässigt werden. Die daraus entstehende Unzufriedenheit kann sich unmittelbar ins Berufs- oder Privatleben übertragen. Eine Negativ- und Energiefresser-Spirale beginnt.

Die Auswertung Ihres persönlichen Motivationstests „Reiss Profile“ ist im Seminarpreis enthalten. Dieser zeigt Ihnen, wohn Sie mit Leichtigkeit streben. Ob Ihnen z. B. Teamwork, viele Kontakte, Sport oder eher Ruhe, Unabhängigkeit und Stabilität wichtig sind.

Bildungsurlaub Nr.: FK06-68

Mi. 5.5. bis Fr. 7.5.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 317 €

Loslassen – von der Kunst, im Abschied den Neubeginn zu finden

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

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.

Bildungsurlaub Nr.: FK10-68

Mo. 15.3. bis Mi. 17.3.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 237 €

Mit Achtsamkeit beruflichen Stress reduzieren

Indem Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen zunächst einfach nur wahrzunehmen, eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben. Sie können sich so von Ihren gewohnten Reaktionsmustern auf Stress und Belastung distanzieren oder ganz lösen und in einen Zustand von Gelassenheit und Entspannung gelangen. Basierend auf der buddhistischen Vipassana Meditation und dem Achtsamkeitstraining MBSR zielt dieses Seminar auf die praktische Umsetzbarkeit von Achtsamkeit im beruflichen Alltag.

Bildungsurlaub Nr.: FK09-68

Mo. 26.4. bis Mi. 28.4.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 237 €

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.

In diesem Bildungsurlaub erwerben Sie wichtige Werkzeuge, um sich dauerhaft vor Überforderungen zu schützen. Sie erfahren, wie Sie sicher und klar auftreten, bestimmt und liebevoll Grenzen setzen.

Bildungsurlaub Nr.: FY03-68

Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 237 €

Feldenkrais – Effektives und leichtes Bewegen im Berufsalltag

Feldenkrais 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.: FK01-68

Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 319 €

Sprachen

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

Italienisch

Parlare italiano für Anfänger/innen

Ein Sprachkurs für Anfänger/innen, die Italien und die italienische Sprache lieben! Mit dem Lehrbuch „Insieme“ (Cornelsen 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.: FS24-68
Mo. 25.1. – 17.5.10, 20.30 – 22.00 Uhr
Preis: 160 (122) €

Italiano für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Italien-Liebhaber/innen, die Vorkenntnisse mitbringen (mindestens 4-5 Semester, Präsens/Perfekt/Imperfekt). Neben unterschiedlichen Texten, Medien und Grammatikübungen steht nach wie vor die Konversation im Mittelpunkt.

Abendkurs Nr.: FS26-68
Mo. 25.1. – 17.5.10, 17.15 – 18.45 Uhr
Preis: 160 (127) €

Andiamo avanti!

Una piazza in Italia ... Gemeinsam verwandeln wir unseren Seminarraum in eine italienische Piazza, um dort die verschiedensten Aspekte dieses faszinierenden Landes kennen zu lernen.

Ein leichter Konversationskurs (ca. 6 Semester Italienisch) zu aktuellen und interessanten Themen, in dem auch Raum für grammatikalische Fragen bleibt.

Abendkurs Nr.: FS25-68
Mo. 25.1. – 17.5.10, 18.45 – 20.15 Uhr
Preis: 160 (127) €

Italienisch mit Muße

Ein Sprachkurs mit suggestopädischen Elementen für leicht Fortgeschrittene (ca. 3 Semester, Perfekt-Kenntnisse)! Mühelos 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.: FS27-68
Fr. 29.1. – 21.5.10, 10.00 – 11.30 Uhr
Preis: 160 (127) €

Italienisch lernen mit allen Sinnen

Ein suggestopädischer Kompaktkurs für Anfänger! Mühelos und mit viel Spaß sprechen und verstehen Sie bald so viel Italienisch, dass Sie in Alltags- und Gesprächssituationen erste Schritte in der Sprache machen können. Entdecken Sie Italien! (Alle Materialien inklusive)

Kompaktkurs Nr.: FS21-68
Mi. 14.4. – 19.5.10, 18.45 – 22.00 Uhr
Preis: 147 (126) €

Sommerwoche Nr.: FS21-69
Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.10
täglich 18.30 – 21.30 Uhr
Preis: 126 (105) €

Italienisch lernen mit allen Sinnen II

Ein suggestopädischer Kompaktkurs (5 Wochen) für leicht Fortgeschrittene (ca. 1-2 Semester)!

Andiamo avanti! Spielerisch und mit viel Spaß sprechen und verstehen Sie bald noch mehr Italienisch, so dass Sie in Alltags- und Gesprächssituationen leichter zurecht kommen. Entdecken Sie mehr von Italien! (Alle Materialien inklusive)

Abendkurs Nr.: FS22-68
Mi. 27.1. – 24.2.10, 18.45 – 22.00 Uhr
Preis: 126 (105) €

Italiano Totale

Tauchen Sie ein in die italienische Sprache! Dies ist eine Woche für Anfänger/innen und alle, die gerne nach Italien reisen und mehr erfahren möchten von der italienischen Sprache, Politik und Kultur. Suggestopädische Elemente ergänzen den Unterricht (alle Materialien inklusive).

Kompaktkurs Osterferien Nr.: FS23-68

Mo. 29.3. bis Do. 1.4.10
täglich 17.30 – 20.30 Uhr
Preis: 100 (80) €

Sommerwoche Nr.: FS22-69

Mo. 19.7. bis Fr. 23.7.10
täglich 18.30 – 21.00 Uhr
Preis: 95 (75) €

Spanisch

Spanisch mit Muße

Uno, dos, tres ... ?!?!
In diesem Kurs können Sie in lockerer Atmosphäre, mit Muße und viel Spaß erste sprachliche Schritte nach Spanien oder Lateinamerika gehen. Auch ältere Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Nachmittagskurs Nr.: FS39-68
Mo. 25.1. – 17.5.10, 17.00 – 18.30 Uhr
Preis: 160 (127) €

Spanisch für Anfänger/innen

Ein Sprachkurs für Spanien- und Lateinamerika-Liebhaber. Mit unterschiedlichen Sprachübungen und interessanten Texten lernen Sie schnell, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen. Das Lehrbuch wird in der 1. Stunde bekanntgegeben!

Abendkurs Nr.: FS33-68
Mi. 27.1. – 19.5.10, 20.30 – 22.00 Uhr
Preis: 166 (132) €

Spanisch für leicht Fortgeschrittene

Ein Sprachkurs für Spanien- und Lateinamerika-Liebhaber. Mit unterschiedlichen Sprachübungen und interessanten Texten lernen Sie schnell, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen. Das Sprachbuch „Mirada“ (Hueber-Verlag) ab Lektion 6 erklärt die Grundzüge der Grammatik, gibt aber auch Informationen über Spanien und Lateinamerika.

Abendkurs Nr.: FS36-68
Mo. 25.1. – 17.5.10, 18.30 – 20.00 Uhr
Preis: 160 (127) €

Spanisch für Fortgeschrittene

Für alle, die zwei bis drei Semester Spanisch (z. B. Mirada bis Lekt. 11) gelernt haben, geht es weiter mit viel „conversación“, aktuellen Texten, Wiederholungen und Neuem aus der Grammatik und verschiedenen Materialien. Auch als Neueinsteiger/-in mit entsprechenden Vorkenntnissen sind Sie herzlich willkommen!

Abendkurs Nr.: FS35-68
Mi. 27.1. – 19.5.10, 17.30 – 19.00 Uhr
Preis: 166 (132) €

Adelante

Wenn Sie ca. 4-5 Semester Spanisch gelernt haben, sind Sie in diesem Kurs willkommen. Es geht weiter mit viel „conversación“, dem Meistern alltäglicher Sprachsituationen und leichten Diskussionen über aktuelle Themen der Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Nuevos participantes serán muy bienvenidos!

Abendkurs Nr.: FS37-6
Mo. 25.1. – 17.5.10, 20.00 – 21.30 Uhr
Preis: 160 (127) €

Tiempo de Conversación

Un curso de conversación para avanzados (6 – 7 semestres)! A través de la lectura de interesantes y actuales textos, visualización de películas y su posterior discusión en el grupo activará el vocabulario pasivo y ganará seguridad mejorando su capacidad de expresión.

Nuevos participantes serán muy bienvenidos!

Abendkurs Nr.: FS34-68
Mi. 27.1. – 19.5.10, 19.00 – 20.30 Uhr
Preis: 166 (132) €

Intensivkurs Spanisch für Anfänger/innen

In diesem Intensivkurs lernen Sie lebendiges Spanisch, tauchen ein in die Grundzüge der Grammatik und erhalten Einblicke in die spanische Kultur und Lebensweise, sodass Sie am Ende der Woche in der Lage sind, sich im Alltag und Beruf verständigen zu können. Spanisches „ambiente“, entspannte Atmosphäre und viel „conversación“ gehören dazu. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen.

Bildungsurlaub Nr.: FS30-68
Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 229 €

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).

Winterworkshop Nr.: FS31-68
Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.10, tägl. 18.00 – 21.15 Uhr
Preis: 126 (105) €

Kompaktkurs Nr.: FS32-68
Mi. 3.3. bis Mi. 21.4.10, 18.45 – 23.59 Uhr
Preis: 147 (126) €

Sommerwoche Nr.: FS31-69
Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.10, tägl. 18.30 – 21.30 Uhr
Preis: 126 (105) €

Espanol profesional

Ein Anfängerkurs für alle, die Spanisch zur Verständigung im beruflichen Umfeld lernen wollen. Sie lernen Alltagssituationen aus dem Berufsleben kennen: Gespräche mit Kunden und Kollegen, Telefonieren, E-Mails verfassen ... Dabei kommt die Grammatik nicht zu kurz, aber die „conversación“ ist der Schwerpunkt. Sie lernen effektiv in entspannter Atmosphäre.

Sommerkompaktkurs Nr.: FS72-69
Mo. 14.6. – Fr. 18.6.10, 18.00 – 21.15 Uhr
Preis: 126 (105) €

Español intensivo

Wollen Sie die Sommerzeit zu einer intensiven Einführung nutzen oder bald in ein spanisch sprechendes Land fahren? Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Menschen mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie lernen die Grundzüge der Grammatik, erfahren einiges über Land und Leute und vor allem sprechen Sie viel, damit Ihnen am Ende nicht mehr alles „spanisch“ vorkommt. (Alle Materialien inklusive)

Sommerwoche Nr.: FS32-69
Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.10
täglich 18.30 – 21.00 Uhr
Preis: 95 (75) €

Zweiwöchiger Sommerkurs Nr.: FS33-69
Mo. 2.8. bis Fr. 13.8.10
täglich (außer Sa + So) 18.30 – 21.00 Uhr
Preis: 165 (135) €

Was ist pdl?

PDL ist eine neue wirkungsvolle Methode, Sprache zu lernen, die Erfahrungen aus der Lernpsychologie und der Dramaturgie nutzt. Durch Sensibilisierung von Sprachmelodie, Rhythmus und Klangfarbe wird die Aussprache verbessert. Spielerische und interaktive Aktivitäten geben mehr Sicherheit für spontanes Sprechen, sodass Sie unmittelbar englisch oder französisch sprechen und den Spaß an Ihren eigenen Formulierungen entdecken.



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)

Winterworkshop Nr.: FS50-68
Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.10
täglich 18.30 – 21.00 Uhr
Preis: 95 (75) €

Kompaktkurs Nr.: FS51-68
Do. 15.4. – 6.5.10, 18.30 – 21.45 Uhr
Preis: 100 (80) €

Sommerwoche Nr.: FS50-69
Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.10
täglich 18.30 – 21.00 Uhr
Preis: 95 (75) €

Sommerwoche Nr.: FS51-69
Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.10
täglich 18.30 – 21.00 Uhr
Preis: 95 (75) €

Portugiesisch

Portugiesisch intensiv mit allen Sinnen

In diesem Intensivkurs lernen Sie lebendiges Portugiesisch! Sie tauchen ein in die Grundzüge der Grammatik und erhalten Einblicke in die portugiesische und brasilianische Kultur und Lebensweise, sodass Sie am Ende der Woche in der Lage sind, sich im Alltag und Beruf verständigen zu können. Portugiesisches „ambiente“, entspannte Atmosphäre und viel „Conversação“ gehören dazu. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Bildungsurlaub Nr.: FS40-68
Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 229 €

Portugiesisch mit allen Sinnen

Ein suggestopädischer Kompaktkurs für Anfänger/innen! Mühelos 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)

Sommerwoche Nr.: FS40-69
Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.10
täglich 18.30 – 21.30 Uhr
Preis: 126 (105) €

Französisch

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.

(Lehrbuch: Facettes aktuell 1, Hueber-Verlag)

Abendkurs Nr.: FS14-68
Do. 28.1. – 20.5.10, 18.00 – 19.30 Uhr
Preis: 149 (122) €

Französisch mit Muße I

Ein Sprachkurs für leicht Fortgeschrittene (ca. 3 – 4 Semester)! Mühelos 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.: FS10-68
Do. 28.1. – 20.5.10, 10.00 – 11.30 Uhr
Preis: 160 (127) €

Französisch mit Muße II

Ein Sprachkurs für Fortgeschrittene (ca. 7 Semester/ Pont Neuf 2 ab Lek. 7)! Mühelos 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.: FS12-68
Mi. 27.1. – 19.5.10, 10.00 – 11.30 Uhr
Preis: 166 (132) €

Tout le monde en parle!

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

In diesem Semester lenken Sie Ihre Schritte behutsam in Richtung „conversation“, unter anderem mit Hilfe von unterschiedlichen Zeitungsartikeln zu aktuellen und gesellschaftlichen Themen.

Als Neueinsteiger/in sind Sie herzlich willkommen, wenn Sie über solide Grundkenntnisse verfügen (ca. 5 – 6 Semester).

Kompaktkurs Nr.: FS16-68
Do. 28.1. – 11.3.10, 19.45 – 21.15 Uhr
Preis: 83 (66) €

Kompaktkurs Nr.: FS18-68
Do. 15.4. – 27.5.10, 19.45 – 21.15 Uhr
Preis: 83 (66) €

Bon voyage!

Französisch für die Reise für Anfänger! Mühelos und mit viel Spaß sprechen und verstehen Sie bald so viel Französisch, dass Sie sich in Alltags- und Gesprächssituationen gut zurechtfinden können. Dabei wird Ihnen das Buch inkl. CD: Bon voyage! (Cornelsen Verlag) helfen.

Kompaktkurs Osterferien Nr.: FS15-68
Mo. 29.3. bis Do. 1.4.10
täglich 18.30 – 21.00 Uhr
Preis: 83 (66) €

Sommerworkshop Nr.: FS14-69
Mo. 19.7. bis Do. 22.7.10
täglich 18.30 – 21.00 Uhr
Preis: 83 (66) €

Bon voyage II!

Französisch für die Reise für Anfänger mit ganz geringen Vorkenntnissen! Mühelos und mit viel Spaß sprechen und verstehen Sie bald so viel Französisch, dass Sie sich in Alltags- und Gesprächssituationen gut zurechtfinden. Dabei wird Ihnen das Buch inkl. CD: Bon voyage! (Cornelsen Verlag ab Lektion 4) helfen.

Sommerworkshop Nr.: FS15-69
Mo. 26.7. bis Do. 29.7.10
täglich 18.30 – 21.00 Uhr
Preis: 83 (66) €

Chinesisch

Nihao! – Hallo auf Chinesisch!

Warum nicht im Sommer etwas ganz Neues ausprobieren...? Die interessante Welt der chinesischen Sprache!

Tauchen Sie in eine ganz neue Ton- und Klangwelt der Sprache ein!

Sie lernen mit Freude, System und Leichtigkeit die Aussprache und Töne kennen und können einfache Redewendungen selber sprechen. Neben der Einführung in Hören und Sprechen vermittelt der Kurs auch ein Grundverständnis über die faszinierenden Schriftzeichen.

Dieser Schnupperkurs richtet sich an alle China- und Chinesisch-Interessierten ohne Vorkenntnisse.

Sommerwoche Nr.: FS80-69
Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.10
täglich 18.30 – 21.00 Uhr
Preis: 95 (75) €

Sommerwoche Nr.: FS81-69
Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.10
täglich 18.30 – 21.00 Uhr
Preis: 95 (75) €

Alle Veranstaltungen ohne Ortsangabe finden in der Herwarthstr. 22 statt

Info-Telefon & Anmeldung:

(0221) 51 40 20



Computer

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



Tastenschreiben am PC

26 Buchstaben – 10 Finger

Tastenschreiben am PC
Mehr brauchen Sie nicht! Und schon lernen Sie in enorm kurzer Zeit mit abwechslungsreichen suggestopädischen Methoden das 10-Finger-Tastensystem; Grundlage für schnelles, fehlerarmes, ergonomisches Arbeiten am PC.

Abendkurs Nr.: FC40-68

Di. 23.2.10, Do. 25.2.10, Di. 2.3.10
Do. 4.3.10, 18.30 – 20.00 Uhr
Preis: 75 (65) €

Abendkurs Nr.: FC42-68

Di. 20.4.10, Do. 22.4.10, Di. 27.4.10
Do. 29.4.10, 18.30 – 20.00 Uhr
Preis: 75 (65) €

Abendkurs Nr.: FC40-69

Mo. 19.7. – Do. 22.7.10, 17.45 – 19.15 Uhr
Preis: 75 (65) €

Abendkurs Nr.: FC42-69

Mo. 23.8. – Do. 26.8.10, 17.45 – 19.15 Uhr
Preis: 75 (65) €

26 Buchstaben – 10 Finger (für Schüler/innen)

Tastenschreiben am PC für Schüler/innen
Mehr brauchst du nicht! Und schon lernst du in enorm kurzer Zeit mit abwechslungsreichen suggestopädischen Methoden das 10-Finger-Tastensystem; Grundlage für schnelles, fehlerarmes, ergonomisches Arbeiten am PC.

Nachmittagskurs Nr.: FC41-68

Di. 23.2.10, Do. 25.2.10
Di. 2.3.10, Do. 4.3.10, 16.45 – 18.15 Uhr
Preis: 75 (65) €

Nachmittagskurs Nr.: FC41-69

Mo. 19.7. – Do. 22.7.10, 16.00 – 17.30 Uhr
Preis: 75 (65) €

Nachmittagskurs Nr.: FC43-

Mo. 23.8. – Do. 26.8.10, 16.00 – 17.30 Uhr
Preis: 75 (65) €

Kombi-Kurse PC-Training/Word/Excel

Word und Excel – Ein unschlagbares Team

Teampartner 1: Word kann Texte gliedern, grafisch aufbereiten und optisch ansprechend gestalten

Teampartner 2: Excel kann wunderbar rechnen und kleine Informationseinheiten in Zellen strukturiert sammeln und verwalten
Sie wollen z.B. mit Word einen Serienbrief erstellen und über Seriendruckfelder auf Ihre Datenbestände in Excel zugreifen?

Als Basis dieser kombinierten Nutzung lernen Sie die verschiedenen Möglichkeiten der Zellformatierung und Tabellengestaltung, die Sortier- und Filterfunktionen, sowie die Handhabung elementarer Formeln und Funktionen von Excel kennen.

Anschließend erhalten Sie eine Einführung in die Absatzformatierung von Word, welche die Zeichenformatierung, das Einrichten von Tabulatoren und Einzügen, und den Umgang mit Nummerierungen und Aufzählungen, beinhaltet.

Für diesen Kurs benötigen Sie grundlegende Erfahrungen in der Dateiverwaltung und Grundkenntnisse in Word.

Bildungsurlaub Nr.: FC03-68

Mo. 15.3. bis Mi. 17.3.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 209 €

Excel mal einfach – Der Einstieg

Hier erfahren Sie alles Wichtige über den Aufbau und die Einsatzmöglichkeiten von Excel: Sie lernen, wie Sie Tabellen erstellen und Zellen formatieren, lernen die generelle Logik von Formeln und Funktionen kennen und setzen diese praxisnah und lösungsorientiert ein.

Sie lernen, Ihren Arbeitsaufwand z.B. durch die Weiterverarbeitung von Ergebnissen, Tabellenverknüpfungen oder das Erstellen von Vorlagen, zu reduzieren, Daten in Diagrammen grafisch aufzubereiten und knifflige Aufgabenstellungen geschickt und trickreich mit Excel zu lösen.

Sie üben an einfachen, logisch gut nachvollziehbaren Beispielen, wie Stundenplänen, Stücklisten, Gewinn- und Verlustrechnungen, Zeiterfassungen und geschachtelten Wenn-Funktionen.

Ziel dieses Seminars ist es, Ihren Arbeitstag durch die effektive Nutzung von Excel, spürbar zu entlasten und Sie in die Lage zu versetzen, sich bei Bedarf selbstständig und kreativ mit der Lösung neuer Aufgabenstellungen auseinandersetzen zu können.

Grundkenntnisse in Windows und Word sind vorteilhaft, aber nicht zwingend.

Bildungsurlaub Nr.: FC30-68

Mo. 12.4. bis Mi. 14.4.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 209 €



Excel für Anwender/innen

Kennen Sie das? Sie arbeiten mit Excel und wissen, dass es für vielerlei Anwendungsfälle bessere und elegantere Lösungen gibt? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und gewinnen Sie einen intensiven Einblick in die von Excel geforderte Formelsprache und verschaffen sich auf diesem Wege ein lösungsorientiertes Prinzipverständnis, um clevere, kreative Lösungen für zukünftig auftretende Fragen zu entwickeln.

Lernen Sie Tabellen zu formatieren und Zellbezüge zu nutzen, Arbeitsblätter zu schützen und Vorlagen zu erstellen, Excel als Datenquelle für Serienbriefe in Word zu verwenden, Tabellen in Word einzubinden oder als Grafik einzufügen. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten in Excel enthaltenen Funktionen und erlernen einfache Grundregeln zu deren Handhabung und Verkettung. Sie üben, Formeln selbst und mithilfe des Funktionsassistenten einzugeben, und lernen die verschiedenen Möglichkeiten des Filterns und Sortierens kennen.

Sie werden feststellen, wie mühelos es ist, Rechnungen zu erstellen, indem Sie eine Rechnungsvorlage mit den aktuellen Kunden- und Artikeldaten verknüpfen und sich die Rechnung über Verweisfunktionen praktisch von selber ausfüllt.

Für diesen Kurs brauchen Sie Grundkenntnisse in Word und Excel, sowie eine gesunde Portion Forscher- und Entdeckergeist.

Bildungsurlaub Nr.: FC31-68

Mo. 3.5. bis Mi. 5.5.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 209 €

PC für Einsteiger

PC – Word – Internet für Einsteiger/innen

Wenn Sie noch keine oder nur sehr geringe Erfahrungen am PC gesammelt haben, sind Sie hier richtig. Sie erhalten Schritt für Schritt ein solides Fundament für Ihre Arbeit mit dem Computer.

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 Texten oder Bildern verschicken können.

Bildungsurlaub Nr.: FC02-68

Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 289 €

PC – Word – Internet für Einsteiger/innen

Wenn Sie noch keine oder nur sehr geringe Erfahrungen am PC gesammelt haben, sind Sie hier richtig. Sie erhalten Schritt für Schritt ein solides Fundament für Ihre Arbeit mit dem Computer.

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 Texten oder Bildern verschicken können.

Absatz- und Seitengestaltung in Word und üben die Orientierung im Internet. Zum Abschluss werden Sie E-Mails schreiben und mit diesen Texten oder Bildern verschicken können.

Sommerwoche Nr.: FC05-69

Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.10
täglich 18.00 – 21.15 Uhr
Preis: 147 (121) €

Alle EDV-Kurse
finden in der
Herwarthstr. 8
statt.

Fit fürs Büro

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.

Winterworkshop Nr.: FC14-68

Mo. 11.1. bis Do. 14.1.10
täglich 18.00 – 21.15 Uhr
Preis: 135 (110) €

Bildungsurlaub Nr.: FC15-68

Mo. 29.3. bis Mi. 31.3.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 209 €

Sommerworkshop Nr.: FC14-69

Fr. 11.6.10, 17 – 20.15 Uhr
Sa. 12.6.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (85) €

Sommerworkshop Nr.: FC

Mo. 30.8. bis Do. 2.9.10
täglich 18.00 – 21.15 Uhr
Preis: 135 (110) €

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.: FC17-68

Sa. 24.4.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 75 (65) €

Tagesseminar Nr.: FC17-69

Sa. 21.8.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 75 (65) €

Kurztrainings

Ordner schaffen Ordnung – Vom Umgang mit Daten auf dem PC

Sie haben einen neuen PC oder ein neues Notebook? Wissen aber noch nicht so wirklich, wie Sie Ihre Daten sinnvoll speichern können und dann auch wieder finden? Wie Fotos von einer Speicherkarte/einer CD in den Rechner gelangen oder für eine Präsentation auf einem USB-Stick geladen werden? Vielleicht möchten Sie aber auch Software auf Ihren Rechner installieren? Kein Problem, denn in diesem Workshop behalten Sie von Anfang an den Überblick in Ihrem PC – und lernen den sicheren Umgang mit dem Windows Explorer und externen Transfermedien wie USB, DVD, Kartenlesegerät... Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit der Maus.

Kurztraining Nr.: FC59-68

Do. 21.1.10, 17.00 – 21.15 Uhr
Preis: 52 (44) €

Kurztraining Nr.: FC58-68

Mi. 24.3.10, 17.00 – 21.15 Uhr
Preis: 52 (44) €

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-Email-Adresse in Outlook-Express einzurichten, um nicht immer online sein zu müssen. Kurz: Sie lernen alles Wesentliche rund um E-Mails.

Kurztraining Nr.: FC56-69

Fr. 23.7.10, 17.00 – 20.15 Uhr
Preis: 41 (34) €

Bildbearbeitung

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Sie möchten sich intensiver mit der Bildbearbeitung Ihrer digitalen Fotos beschäftigen? Einen Horizont begradigen, rote Augen entfernen, Schärfe und Kontrast optimieren? Vielleicht nur einen Ausschnitt wählen oder ein Schwarz-Weiß-Bild erzeugen? Diese Aufgaben und noch viel mehr lassen sich in Photoshop Elements mit ein paar Klicks und guten Automaten erledigen.

Abendkurs Nr.: FC60-68

Di. 19.1.10, Mi. 20.1.10
Di. 26.3.10 Mi. 27.1.10, 18.00 – 21.15 Uhr
Preis: 135 (110) €

Abendkurs Nr.: FC60-69

Mo. 14.6.10, Mi. 16.6.10
Mo. 21.6.10, Mi. 23.6.10, 18.00 – 21.15 Uhr
Preis: 135 (110) €

Digitale Fotografie für Einsteiger/innen

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie. Wichtige Begriffe der Technik und Belichtung werden ebenso erklärt wie gestalterische Elemente und Bildkomposition. Eine Exkursion mit praktischen Übungen und Bildbesprechungen runden den suggestopädischen Workshop ab.

Bitte Digitalkamera mit Bedienungsanleitung mitbringen.

Wochenende Nr.: FC61-68

Sa. 9.1.10, 10 – 17 Uhr
So. 10.1.10, 10 – 17 Uhr
Preis: 135 (110) €

Wochenende Nr.: FC62-68

Sa. 27.3.10, 10 – 17 Uhr
So. 28.3.10, 10 – 17 Uhr
Preis: 135 (110) €

Zeit für ... ein Fotoprojekt

Haben Sie Lust Ihre fotografischen Fähigkeiten zu erweitern? Sich einen Tag lang intensiv mit einem bestimmten Thema auseinander zu setzen?

Hier haben Sie Gelegenheit, Ihren Blick für Bildgestaltung, Perspektive und Belichtung zu schulen – inklusive Planung und Ergebnissicherung am PC. Vorschläge für Projekte bekommen Sie von der Dozentin, oder Sie lassen Ihrer Kreativität freien Lauf.

Bitte eigene Digitalkamera und USB-Stick mitbringen.

Tagesseminar Nr.: FC63-68

Sa. 8.5.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 75 (65) €

Foto-Überraschungen – selbst gemacht

Haben Sie schon mal daran gedacht, Ihre Fotos als kleine Geschenke in Form von Lesezichen oder Fotowürfel selbst zu gestalten oder Freunde und Familie mit einem Kalender zu überraschen? Dann ist dieser Kurs bestimmt das Richtige für Sie. Die notwendige Bildbearbeitung wird im Kurs kostenlos zur Verfügung gestellt und besprochen! Voraussetzungen: sicherer Umgang mit der Maus sowie Grundlagen in Windows & Internet.

Tagesseminar Nr.: FC61-69

Sa. 3.7.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 75 (65) €

Info-Telefon
&
Anmeldung:

(0221) 51 40 20

Meditation

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



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.

Tagesseminar Nr.: FX06-68

Sa. 27.3.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 65 (50) €

Jetzt – die Kraft von Präsenz und Achtsamkeit

Lernen Sie neue Wege kennen, sich vom (hektischen) Äußeren ab und dem Inneren zuzuwenden, wo schöne Dinge wie Ruhe, Kreativität, Freude, Frieden, Kraft und vieles mehr schlummern.

Entdecken Sie sich neu und tun Sie sich Gutes mit neuen wie sehr alten Methoden wie Focusing, sanften Körperübungen, achtsamer Kommunikation, respektvoller Berührung und geführten Meditationen. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Tagesseminar Nr.: FX05-68

Sa. 30.1.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 65 (50) €

Gospelchor „Rock my soul“

Unter diesem Motto steht der Gospelchor, der für alle offen ist, die gerne leichte ein- bis dreistimmige Gospelsmusik singen. Wichtig ist, dass Sie die Musik über die Seele ausdrücken.

Stimmbildungs- und Rhythmusübungen ermöglichen ein neues Gefühl für den eigenen Körper und vor allem die Gemeinschaft, in der die Lust am Singen erst richtig aufleben kann.

Notenkenntnisse und ein Vorsingen sind nicht erforderlich. Wiederanmelder bekommen den ermäßigten Preis.

Abendkurs Nr.: FX04-68

Do. 28.1. (196) 27.5.10, 20.00 – 21.30 Uhr
Preis: 150 (117) €

Abendkurs Nr.: FX01-69

Di. 15.6. – Do. 26.8.10, 20.00 – 21.30 Uhr
Preis: 117 (95) €

Klang-Entspannung mit tibetischen Klangschalen

Über die Wirkung von Klängen liegen uralte Erkenntnisse vor. Die Schwingungen der tibetischen Klangschalen berühren Körper, Zellen, feinstoffliche Bereiche und die Psyche. Die Klang-Entspannung ermöglicht, Abstand vom Alltagsstress zu gewinnen, Verspannungen loszulassen, Selbstheilungskräfte zu aktivieren und in Einklang zu kommen. Bitte Woldecke und warme Socken mitbringen.

Sommerwoche Nr.: FX02-69

Mo. 21.6. bis Do. 24.6.10
täglich 19.00 – 20.30 Uhr
Preis: 61 (49) €

Europäischer Schamanismus – Chakra-Arbeit

Sie steigen tief in das Erleben der schamanischen Reise ein und entwickeln die Verbindung zu Ihren Chakren (Energiezentren des Körpers). Sie lernen durch Kurzreisen den Zustand Ihrer Chakren und damit Ihres Geistkörpers (Aura/Ausstrahlung) kennen und die Wesen, die ihn beleben. Sie lernen die Chakra-Wesen zur Zusammenarbeit zu ermuntern und erreichen dadurch einen besseren Energiefluss. Bitte eine Decke und Schreibzeug mitbringen.

Wochenende Nr.: FX02-68

Sa. 13.3.10, 10 – 18 Uhr
So. 14.3.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (82) €

Acem – Meditation aus Norwegen: Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung

Die von skandinavischen Ärzten und Psychologen entwickelte Meditationsmethode führt zu einer tiefen Entspannung, hilft beim Stressabbau und hat eine positive Wirkung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Es handelt sich um eine von Fremdeinflüssen unabhängige Methode, die frei von jeglicher religiöser Bindung gelehrt wird. Am Anfang des Kurses lernen Sie einen Methodenlaut, der in den Gedanken leise und gelassen wiederholt wird. Die weitere Anleitung beinhaltet effektive Entspannungstechniken.

Wochenende Nr.: FX10-68

Sa. 6.2.10, 14 – 18 Uhr
So. 7.2.10, 10 – 14 Uhr
Preis: 71 (61) €

Einführung in die Tarotkarten (Rider-Waite)

Das Tarot ist ein jahrhundertaltes Weisheitssystem. Die verschlüsselten Bilder und Symbole der Tarotkarten erreichen auf einer tiefen Verständnisebene unsere Seele. Das Tarot hilft, Dinge aus einer gewissen Distanz zu betrachten, neue Perspektiven zu sehen und die Welt mit einer erweiterten Wahrnehmung zu begreifen. An diesem Tag werden Ihnen die Tarotkarten auf spielerische Weise und anhand lebensnaher Geschichten näher gebracht. Sie erhalten die Möglichkeit, Ihrer Seele einmal in die Karten zu schauen.

Tagesseminar Nr.: FX09-68

Sa. 1.5.10 (Feiertag), 10 – 18 Uhr
Preis: 65 (50) €

Körperarbeit & Entspannung

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



Yoga & Entspannungstechniken

Yoga mit „grauen Strähnchen“

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 ungelenkig zu sein, dann sind auch Sie hier genau richtig. Yoga ist für alle da.

Vormittagskurs Nr.: FK20-68
Fr. 29.1. – 14.5.10, 10 – 11 Uhr
Preis: 105 (88) €, Kassenzuschuss möglich!

Vormittagskurs Nr.: FK05-69
Fr. 18.6. – 30.7.10, 10 – 11 Uhr
Preis: 71 (61) €, Kassenzuschuss möglich!

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 Alltag neu erleben.

Morgenkurs Nr.: FK17-68
Mi. 27.1. – 12.5.10, 8.45 – 10.00 Uhr
Preis: 138 (110) €, Kassenzuschuss möglich!

Abendkurs Nr.: FK18-68
Mi. 27.1. – 12.5.10, 18.15 – 19.30 Uhr
Preis: 138 (110) €, Kassenzuschuss möglich!

Abendkurs Nr.: FK03-69
Mi. 27.1. – 12.5.10, 19.45 – 21.00 Uhr
Preis: 138 (110) €, Kassenzuschuss möglich!

Morgenkurs Nr.: FK02-69
Mi. 16.6. – 28.7.10, 8.45 – 10.00 Uhr
Preis: 83 (66) €, Kassenzuschuss möglich!

Abendkurs Nr.: FK03-69
Mi. 16.6. – 28.7.10, 18.15 – 19.30 Uhr
Preis: 83 (66) €, Kassenzuschuss möglich!

Abendkurs Nr.: FK04-69
Mi. 16.6. – Di. 27.7.10, 19.45 – 21.00 Uhr
Preis: 83 (66) €, Kassenzuschuss möglich!

Bringen Sie Ihren Kopf ins Lot – Herzchakra-Meditation

Die Herzchakra-Meditation ist eine sanfte Bewegungsmeditation, bei der Atmung und Bewegung miteinander verbunden werden. Die Musik und die fließenden Bewegungen führen zu einem harmonischen Ausgleich beider Gehirnhälften.

Die Herzchakra-Meditation belebt und beruhigt gleichermaßen und verhilft zu innerer Ruhe, Entspannung und Gelassenheit. Sie ist geeignet bei Stress, Schlaflosigkeit, Nervosität und Konzentrationsschwierigkeiten.

Sie ist ideal für alle Menschen, die überwiegend Kopfarbeit leisten und nach einer angenehmen Methode suchen, beide Gehirnhälften wieder in Balance zu bringen.

Als aktive Meditation ist sie besonders geeignet für alle Menschen, die nur schwer abschalten können oder denen ruhig sitzen schwer fällt.

Die Aktivierung der Herzenergie trägt dazu bei, neue Lebensenergien zu gewinnen und zu stärken.

Abendkurs Nr.: FK11-68
Mo. 25.1. – 15.3.10, 18.30 – 20.00 Uhr
Preis: 88 (71) €

Abendkurs Nr.: FK12-68
Mo. 12.4. – 17.5.10, 18.30 – 20.00 Uhr
Preis: 83 (66) €

Abendkurs Nr.: FK01-69
Mo. 14.6. – 26.7.10, 19.45 – 20.45 Uhr
Preis: 71 (61) €

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.

Die Praxis von Yoga kann dazu beitragen: Den eigenen Körper und Atem positiv zu erleben.

Vorhandene Spannungen zu reduzieren. Belastbar und leistungsfähig zu bleiben. Den Geist auszurichten.

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.: FK13-68
Mo. 25.1. – 17.5.10, 18.30 – 20.00 Uhr
Preis: 160 (127) €

Easy Yoga

Das Besondere daran: Sie üben einfache, fließende Bewegungsfolgen, die den gesamten Körper kräftigen und beweglicher machen. Sie harmonisieren Ihren Energiefluss und machen Ihren Kopf frei. Dabei bleiben Sie im Fluss und ganz bei sich.

Abendkurs Nr.: FK16-68
Di. 26.1. – 18.5.10, 18.45 – 20.15 Uhr
Preis: 160 (127) €

Abendkurs Nr.: FK08-69
Di. 15.6. – 31.8.10, 17.45 – 18.45 Uhr
Preis: 105 (88) €

Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist.

Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden dabei ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte, dem sogenannten „Powerhouse“ oder Kraftzentrum.

Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Abendkurs Nr.: FK15-68
Di. 26.1. – 18.5.10, 17.30 – 18.30 Uhr
Preis: 110 (90) €

Ashtanga Yoga

Astanga-Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil. Einzelne Bewegungselemente (Vinyasas) verbinden die Körperstellungen (Asanas) kraftvoll und fließend miteinander.

Die Einheit von Atem und Bewegung löst Verspannungen, reduziert Stress und erhöht das Energieniveau. Sie bauen Kraft und Ausdauer auf, werden in Kopf und Körper beweglicher und fördern Balance und Koordination.

Dieser Anfängerkurs vermittelt alle grundlegenden Techniken des Asthanga-Yoga.

Abendkurs Nr.: FK14-68
Di. 26.1. – 18.5.10, 20.30 – 22.00 Uhr
Preis: 160 (127) €

Yoga und Massage

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen, Yoga kontinuierlich zu üben und zu erfahren. Hatha-Yoga und Massage werden in sanftem Wechsel miteinander verbunden, um uns in unserer Haut neu zu entdecken und den Energiefluss anzuregen.

Yoga bietet uns die Möglichkeit, durch Körperhaltungen, dynamische Bewegungsabläufe und Atemtechniken Verspannungen zu lösen, Energie zum Fließen zu bringen, sowie zu einer klaren Wahrnehmung und Konzentration zu gelangen. Die Kombination mit gegenseitiger Massage intensiviert die Entspannung und lässt die Körperübungen mit all ihren Aspekten nachvollziehbar werden. Der Kurs beinhaltet dynamische Teile ebenso wie Tiefenentspannung und Meditation und ist für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet.

Winterwoche Nr.: FK07-68
Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.10
täglich 19.00 – 20.30 Uhr
Preis: 68 (58) €, Kassenzuschuss möglich!

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. Schwerpunkt der Dynamik bilden verschiedene zum Teil aus Tibet stammende Bewegungssequenzen (Vajrasana). Sie führen in die Bewegungsprinzipien des dynamischen Yoga ein und schulen die Verbindung von Atem, Bewegung und Aufmerksamkeit (Vinyasa). V Die Auswahl der Übungen wird individuell an die Gruppe angepasst.

Abendkurs Fortgeschrittene Nr.: FK36-68
Do. 28.1. – 20.5.10, 20.30 – 22.00 Uhr
Preis: 149 (122) €

Abendkurs Nr.: FK35-68
Do. 28.1. – 20.5.10, 18.45 – 20.15 Uhr
Preis: 149 (122) €

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 Fortgeschrittene Nr.: FK39-68
Mo. 25.1. – 17.5.10, 20.30 – 22.00 Uhr
Preis: 160 (127) €

Abendkurs Anfänger Nr.: FK38-68
Mo. 25.1. – 17.5.10, 18.45 – 20.15 Uhr
Preis: 160 (127) €

Feldenkrais

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.

Winterwoche Nr.: FK02-68
Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.10
täglich 18.00 – 20.15 Uhr
Preis: 89 (74) €

Abendkurs Nr.: FK30-68
Do. 28.1. – 20.5.10, 18.15 – 19.45 Uhr
Preis: 149 (122) €

Abendkurs Nr.: FK10-69
Mo. 14.6. – 30.8.10, 18.30 – 20.00 Uhr
Preis: 138 (110) €

Zerknirscht? ... oder lieber locker mit Feldenkrais?

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.

Damit verbessert sich auch Ihre Fähigkeit zu liegen, zu sitzen, zu gehen und zu stehen.

Nachmittagskurs Nr.: FK29-68
Do. 28.1. – 20.5.10, 16.45 – 18.15 Uhr
Preis: 149 (122) €

Nachmittagskurs Nr.: FK09-69
Mo. 14.6. – 30.8.10, 16.45 – 18.15 Uhr
Preis: 138 (110) €

Hartnäckig? – Schulter- und Nackenerleichterungen mit Feldenkrais

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, sich selbst besser wahrzunehmen. Auf diese Weise verstehen Sie Ihre Haltungsgehnheiten und entdecken, wie Lösung geschehen kann. Sie entspannen, kommen mit sich selbst in Kontakt und werden sensibel für die Signale Ihres Körpers.

Abendkurs Nr.: FK31-68
Mi. 27.1. – 19.5.10, 18.00 – 19.30 Uhr
Preis: 166 (132) €

Feldenkrais – Effektives und leichtes Bewegen im Berufsalltag

Aus der Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten kristallisieren sich bei uns feste Haltungs- 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.

Feldenkrais 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.: FK01-68
Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 319 €

Unser vollständiges Programm finden Sie auch im Internet.

www.neues-lernen.info



Progressive Muskelentspannung und mehr

Sie möchten Abstand vom stressigen Alltag gewinnen, abschalten und zur Ruhe 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, Fantasiereisen, Atemübungen sowie Vitalisierungsübungen, die Sie auch gut in Ihren Alltag integrieren können, runden diesen Tag ab.

Tagesseminar Nr.: FK27-68
Sa. 6.2.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 65 (50) €

Yoga XXL – Nichts für Menschen mit Idealgewicht!

Kleine Abwandlungen der klassischen Hatha-Yoga-Asanas erlaubt auch Menschen mit mehr Gewicht den Einstieg ins Yoga. Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand und werden sie wieder aktiv. Im Yoga gibt es kein richtig oder falsch.

Entdecken Sie Ihren Körper neu und finden Sie zurück zu Ihrer Beweglichkeit!

Der Kurs beinhaltet:

- gelenkschonende Übungen speziell für Menschen mit Übergewicht zur Aktivierung des Stoffwechsels und Verbesserung der Beweglichkeit
- Standhaltungen
- Vorübungen zu Umkehrhaltungen
- Gleichgewichtsübungen
- Entspannungs- und Konzentrationsübungen.

Abendkurs Nr.: FK34-68
Di. 26.1. – 18.5.10, 20.30 – 22.00 Uhr
Preis: 160 (127) €

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 Gelemte im privaten und beruflichen Alltag selbst effizient zu nutzen. Freuen Sie sich auf eine einfache Methode mit großer Wirkung.

Abendkurs Nr.: FK23-68
Mi. 27.1. – 10.3.10, 19.45 – 21.15 Uhr
Preis: 88 (71) €

Iyengar-Yoga

Im Iyengar-Yoga werden 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.

Abendkurs Nr.: FK24-68
Di. 26.1. – 18.5.10, 18.45 – 20.15 Uhr
Preis: 160 (127) €

Abendkurs Nr.: FK07-69
Di. 15.6. – 31.8.10, 19.00 – 20.30 Uhr
Preis: 138 (110) €

Entspannungssalat

Probieren Sie unseren bunten Entspannungs-Sommersalat gewürzt mit:

Thai Massage bei Anita Wilmes am Montag

Yoga bei Claudia Schmischke am Dienstag

Tai Chi bei Klaus Thalheim am Mittwoch

Herzchakra bei Rainer Hempker am Donnerstag

Wir freuen uns auf Sie!

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Sommerwoche Nr.: FK14-69
Mo. 26.7. bis Do. 29.7.10
täglich 19.00 – 21.15 Uhr
Preis: 83 (66) €

Alle Veranstaltungen ohne Ortsangabe finden in der Herwarthstr. 22 statt



Gesundheit & Wohlbefinden

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



Chinesische Entspannungs- und Heilmethoden

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist ein chinesisches Kampfkunstkonzept, das zu der inneren Schule des Wushu zählt. Es strebt ein gesundes Gleichgewicht der Kräfte Yin Yang an. Dieses Bestreben fördert die körperliche Gesundheit ebenso wie die geistige Ausrichtung und Gelassenheit. Das Chi, die Urkraft der Welt, durchströmt den Trainierenden durch die Art des Übens stetig und gleichmäßig und entwickelt seine innere Kraft. Es wird die 37 Bilder Form des Yang Stils vermittelt. Als Vorbereitung und zum leichten Aufbau der Haltungs- und Bewegungsgrundlagen dienen ausgesuchte Qigong Bilder. Das Wochenende kann als Einstiegsmöglichkeit für den laufenden Kurs für Fortgeschrittene im Herbst genutzt werden.

Abendkurs Anfänger Nr.: **FK22-68**
Mi. 27.1. – 19.5.10, 20.15 – 21.30 Uhr
Preis: 145 (115) €, Kassenzuschuss möglich!

Abendkurs Fortgeschrittene Nr.: **FK21-68**
Mi. 27.1. – 19.5.10, 19.00 – 20.15 Uhr
Preis: 145 (115) €, Kassenzuschuss möglich!

Wochenende Nr.: **FK06-69**
Sa. 17.7.10, 10 – 18 Uhr
So. 18.7.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (82) €, Kassenzuschuss möglich!

Rücken-Qigong in der Mittagspause

Qigong steht für den ganzheitlichen Umgang mit der Lebenskraft. Diese fördern die geistige Fokussierung, Atemtechnik und den körperlichen Ausdruck durch Bewegung in Ruhe. Neben der Stärkung des Rückens wirkt Qigong positiv auf Körper, Seele und Geist.

Mittagskurs Nr.: **FK25-68**
Di. 26.1. – 18.5.10, 12.30 – 13.30 Uhr
Preis: 110 (89) €, Kassenzuschuss möglich!

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. Eine Auswahl effektiver Entspannungstechniken aus der Biodynamik, dem Polarity und der energetischen Atemarbeit helfen uns, tiefe Ebenen der Entspannung zu erreichen und den Fluss der Lebensenergie bewusst zu genießen.

Winterwoche Nr.: **FK04-68**
Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.10
täglich 18.00 – 19.30 Uhr
Preis: 71 (61) €

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 tief greifende Entspannung und Vitalität.

Winterwoche Nr.: **FK03-68**
Mo. 18.1.10 bis Fr. 22.1.10
täglich 16.00 – 17.30 Uhr
Preis: 71 (61) €

Sommerwoche Nr.: **FK11-69**
Mo. 19.7. bis Fr. 23.7.10
täglich 19.00 – 20.30 Uhr
Preis: 71 (61) €

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.: **FK43-68**
Mo. 1.2. – 17.5.10, 18.45 – 20.15 Uhr
Preis: 149 (122) €, Kassenzuschuss möglich!



Studienreise

Frühjahrsrefugium „Exploring The Inner Temple“ – Malta 2010

Schon seit Jahrtausenden haben Menschen bestimmte Orte auf der Welt genutzt, um etwas Besonderes zu vollbringen.

Welche Orte und Räume, innerlich und äußerlich, nutzen Sie, um in Ihrem Leben Ungewöhnliches zu bewegen und Herausragendes zu leisten? Wie entwickeln Sie Neues – und vor allem: Wie setzen Sie es dauerhaft um?

Im Frühjahr, in der Zeit des Wachstums, möchten wir mit Ihnen zu neuen Ufern aufbrechen. Wir überqueren mit Ihnen das Meer und begleiten Sie auf die Inseln Malta, Gozo und Comino. Diese Inseln sind schon seit Jahrtausenden für viele Menschen sowohl ein strategisches als auch ein spirituelles Zentrum.

Hier führen wir Sie in einem exklusiven Rahmen in den ältesten Tempelanlagen der Welt. Wir begleiten Sie an ausgewählte Orte und laden Sie dort ein, Ihr eigenes Refugium, Ihren „inneren Tempel“ zu entdecken und zu nutzen.

Das Programm des 7-Tage-Intensivtrainings auf dieser Reise werden Sie:

- die Kraft der Natur um Sie herum nutzen, damit Sie im Alltag Kraftorte finden und mit ihnen arbeiten können.
- die Kraft der Menschen um Sie herum nutzen, damit Sie die hilfreichen Dynamiken in Gruppen, Teams, Familien spüren und für sich verwenden.

- Körperübungen zur täglichen Aktivierung der eigenen Kraftquellen erlernen.
- verschiedene mentale Techniken üben, um Ihren „inneren Tempel“ zu betreten.
- diesen Tempel erforschen, um ihn zu einer dauernden Quelle der Kraft und Transformation für sich zu machen.
- neue Visionen für Ihr eigenes Leben entdecken und als konkrete Ziele planen.
- sich der Fähigkeiten und Überzeugungen bewusst werden, die hilfreich sind, persönliche Ziele auf kraftvolle Art und Weise zu erreichen.
- mitnehmen, was Sie brauchen, um Ihre Ziele leichter umzusetzen.

Das Trainerteam
Leonhard Walczak, Diplom Psychologe, Lehrtrainer und Coach
Peter Schmitz, Diplom-Sportwissenschaftler, Lehrtrainer und Coach
Jörg Schick, Wirtschaftsjurist, Trainer und Coach
Christiane Simic, Diplom Kauffrau, Lehrtrainerin und Coach

Leistungsumfang
Flug von Düsseldorf nach Malta und zurück (inkl. Flughafensteuer/ Gebühren, Sicherheitsgebühren, Passagier-Service-Gebühr) 7 Nächte im Maritim Antonine Hotel & Spa, Mellieha (****) mit Hoteltransfer und Vollpension
Training laut Ausschreibung sowie unter www.InnerTemple.de
Eintritt für Tempel sowie Transfers zu den Veranstaltungsorten

Einzelcoaching nach Verfügbarkeit

Preis inkl. Flug:
bei Übernachtung im Doppelzimmer 2885,- Euro,
bei Übernachtung im Einzelzimmer 2985,- Euro

Anmeldung
Die Reise wird durchgeführt in Kooperation mit Waldzak Consulting.
Bitte melden Sie sich unter Angabe der Kursnr. bei **neues lernen** an. Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 500 Euro, der Restbetrag spätestens am 31.3.2010 fällig.

Nutzen Sie den Frühbucherrabatt von 300 Euro bis 31.12.2009

Information und Beratung
Claudia Schmischke Tel. (0221) 95 29 49 56
Weitere Infos und ein Film unter www.InnerTemple.de

Frühjahrsrefugium Nr.: **FY14-68**
Fr. 28.05.10 bis Fr. 4.06.10

Frühjahrsrefugium Nr.: **FY14-68**
So. 6.6.10 bis So. 13.6.10

Info-Telefon & Anmeldung:

(0221) 51 40 20

Atem und Stimme

Mein Klang ...

Dein Klang ... Einklang

Am Anfang war der Klang (Bibel, Joh. 1.1.). Wir sind umgeben von einem Meer von Klängen, die ununterbrochen auf uns einwirken! Wie finden wir dabei zu unserem eigenen Klang und wie können wir diesen einbringen? Wie hören wir uns selbst und wie werden wir von Anderen gehört? Welche Wirkung erzielen wir mit unseren Klängen? Diese Woche bietet Gelegenheit, die eigene Stimme in ihren Farben und Facetten kennen zu lernen und sich der damit verbundenen Stimmungen bewusst zu werden. Die Arbeit mit der äußeren und inneren Stimme hilft uns, Spannungen und Blockaden aufzulösen, neue Räume in uns zu entdecken und Kraftzentren zu aktivieren. Durch das Tönen sowie Körper- und Entspannungsübungen können wir Gedanken und Gefühle verbinden. Wir finden unsere Mitte und so zum Einklang mit uns selbst und unserer Umgebung zurück. Voller Freude können wir unseren Platz im großen Chor des Universums einnehmen.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Winterwoche Nr.: **FK08-68**
Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.10
täglich 19.30 – 21.45 Uhr
Preis: 89 (74) €

Sommerwoche Nr.: **FK12-69**
Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.10
täglich 19.45 – 22.00 Uhr
Preis: 89 (74) €

Ich bin Stimme

Jedes Individuum und jede Stimme ist einmalig!
Die Ausdrucksmöglichkeiten unserer Stimme sind enorm – wir benutzen jedoch nur einen kleinen Teil davon. In diesem Kurs können Sie Ihre Stimme entdecken, so wie sie ist.

Durch Körperarbeit und „Tönen“, sowohl in Gruppen als auch in Einzelübungen, werden wir unser Bewusstsein erweitern, Energiezentren in uns wecken und neue Räume in uns entdecken. Die Arbeit schließt jede Art von vokalem Ausdruck ein, auch unser „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, und parallel dazu wird Ihr Verständnis für Sie selbst und die Anderen wachsen.

Wochenende Nr.: **FK37-68**
Sa. 30.1.10, 10 – 18 Uhr
So. 31.1.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 116 (93) €

Einführung in den „Erfahrbaren Atem“

Sie geraten schnell aus Ihrer Lebensbalance? Sie sind häufig unter Anspannung?

Die Methode des erfahrbaren Atems ist ein eigenständiges körpertherapeutisches Verfahren, das sich an den organischen Gesetzmäßigkeiten der Atmung orientiert und Ihnen ermöglicht, sich in vielen Lebenssituationen besser zu zentrieren.

Unsere Atmung reagiert sowohl auf körperliche Impulse als auch auf Gefühle und Gedanken und umgekehrt. Im Alltag atmen wir meist unbewusst, nur in besonderen Momenten tritt der Atem ins Bewusstsein. Durch Dehnungen, Bewegungen, Druckpunkte, Vokale und innere Achtsamkeit wird der Atem angeregt und die Atembewegung erweitert. Diese Erweiterung bringt Ihren Körper in Balance, eine wohltuende Spannung und erhöht Ihre Selbstregulation in herausfordernden Lebenssituationen.

Inhaltliche Schwerpunkte des Seminars sind Einstiegsübungen und Basisübungen zu:

- Spannung
- Entspannung
- Wohlspannung
- Lösende Bewegungen
- Körperliche Verbindungen und ihre Durchlässigkeit im Atem.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Wochenende Nr.: **FK28-68**
Sa. 13.3.10, 10 – 18 Uhr
So. 14.3.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (82) €



Heilmethoden, Massage, Berührung und Kontakt

Trauma und Heilung

Schlafprobleme, übertriebene Ängstlichkeit, Freudlosigkeit, erhöhte Reizbarkeit, und auch somatische Symptome wie Rückenschmerzen, Migräne oder Fibromyalgie können der Ausdruck eines Organismus sein, der ein Trauma erlebt hat. Meistens gleiten die auslösenden Ereignisse ins Unbewusste ab, weil das System zu diesem Zeitpunkt nicht über die nötigen Ressourcen verfügt, das Problem zu bewältigen.

An diesem Abend wird in achtsamer Atmosphäre vermittelt, was ein Trauma ist, wie man es erkennt und welche Grenzen in diesem Zusammenhang respektiert werden müssen.

Heute kann man Traumata erfolgreich behandeln. Eine der führenden Methoden der Traumatherapie ist S.E. (Somatic Experiencing).

Ich werde die Grundzüge dieser Arbeit besprechen und anhand von Demonstrationen darstellen.

Dieses Seminar ist kein Ersatz für eine Therapie und nicht für Menschen mit akuter Traumasymptomatik gedacht.

Informationsabend Nr.: **FK40-68**
So. 31.1.10, 20.00 – 22.15 Uhr
Preis: 39 (34) €

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, die 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.

Neben Behandlungsabläufen der Thai-Massage zeige ich Ihnen verschiedene Körper- und Atemübungen, mit denen wir uns gegenseitig behandeln. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Wochenende Nr.: **FK33-68**
Sa. 8.5.10, 10 – 18 Uhr
So. 9.5.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (82) €

Shiatsu – wohltuende 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 Tag werde ich vor allem Möglichkeiten zeigen, wie wir uns gegenseitig wohltuend 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.: **FK32-68**
Sa. 6.2.10, 10 – 18 Uhr
So. 7.2.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (82) €

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 einfühlsamen 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.: **FK41-68**
Sa. 20.3.10, 10 – 18 Uhr
So. 21.3.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (82) €

Touch for Health

„Touch for Health“, gesund durch Berühren, ist ein Basiskurs der Angewandten Kinesiologie. 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.: **FK42-68**
Sa. 20.2.10, 10 – 18 Uhr
So. 21.2.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 120 (99) €

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.: **FK13-69**
Fr. 11.6.10, 19.00 – 21.15 Uhr
Sa. 12.6.10, 10 – 18 Uhr
So. 13.6.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

neues lernen für Kids und Teens

Erste Hilfe für den Ausbildungsstart – Tipps für die ersten Wochen in Ausbildung und Lehre

Du wirst sicher eine Ausbildung beginnen oder bewirbst dich noch fleißig? Dann könnte dieses Wochenende für dich nützlich sein.

Denn irgendwann kommt der Tag, an dem deine Ausbildung anfängt.

Die ersten Wochen sind oft aufregend. Vieles ist neu und vielleicht fragst du dich dann „Wie verhalte ich mich richtig?“

In dem Seminar beschäftigen wir uns damit, deine vorhandenen Kenntnisse zu zeitgemäßen Umgangs- und Kommunikationsformen aufzufrischen und zu ergänzen.

In lockeren, aber konzentrierten, praktischen Übungen trainieren wir die wichtigsten Verhaltensregeln für den Start ins Berufsleben.

Wochenende Nr.: FY00-68
Sa. 6.2.10, 10 – 18 Uhr
So. 7.2.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 88 €

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.

In diesem Bildungsurlaub erwerben Sie wichtige Werkzeuge, um sich dauerhaft vor Überforderungen zu schützen. Sie erfahren, wie Sie sicher und klar auftreten, bestimmen 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.: FY03-68
Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 237 €

Kennst du deinen Traumberuf?

Du gehst bald von der Schule ab und weißt noch nicht so recht, was du danach machst? Vielleicht bist du mit der Schule auch schon fertig, hast dich aber noch nicht entschieden, welchen Weg du einschlagen möchtest?

Diese Fragen sind nicht leicht zu beantworten und aus Schulnoten, deinen eigenen Ideen und denen der Eltern und Freunde musst du herausfiltern, was dich wirklich weiter bringt.

Du setzt dich auf die Spur dessen, was dir wichtig ist. Du findest heraus, wo deine Stärken und Fähigkeiten liegen und zu welchen Berufsfeldern sie passen. Wenn du das weißt, sind die ersten Schritte auf dem Weg zum Traumberuf schnell klar und du kannst sie begeistert und motiviert umsetzen.

Wir arbeiten mit Methoden aus der kompetenz- und zielorientierten Laufbahnberatung.

Diese enthalten kreative Elemente, die viel Spaß machen.

Wochenende Nr.: FY10-68
Sa. 17.4.10, 10 – 18 Uhr
So. 18.4.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (88) €



Persönlichkeitsentwicklung

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.

Familienstellen bedeutet, dass man andere Kursteilnehmer stellvertretend für problemrelevante Aspekte (z. B. Partner, Kinder, Eltern ...) in den Raum zueinander in Beziehung stellt. So entsteht im Raum ein Abbild des inneren Bildes. Hieraus lassen sich die Problemstellungen und auch Lösungswege erkennen. Durch beispielhafte Interaktionen der Stellvertreter und deren räumliche Umstellung wird ein Lösungsbild sichtbar und kann verinnerlicht werden.

Die Teilnahme am Kurs erfordert die Bereitschaft, sich auf einen persönlichen Prozess einzulassen.

Sie können auch als Beobachter teilnehmen und stellen dann selber auf, werden aber als Stellvertreter aufgestellt. So bekommen auch Sie einen Einblick für innere (lösende) Ordnungen und Bewegungen, die aus dem Single-Dasein heraus führen.

Sie zahlen je nach Wahl:

- als Teilnehmer/in mit eigenem Aufstellungsprozess 151,- Euro oder
- als Beobachter/in, die/der selber nicht aufstellt 51,- Euro.

Geben Sie bitte Ihre Wahl bei der Anmeldung unbedingt an.

Wochenende Nr.: FY06-68
Sa. 8.5.10, 10 – 18 Uhr
So. 9.5.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 151 €

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.: FY02-68
Mo. 11.1. bis Do. 14.1.10
täglich 19.00 – 21.15 Uhr
Preis: 83 (66) €

Sommerwoche Nr.: FY04-69
Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.10
täglich 19.00 – 21.15 Uhr
Preis: 91 (76) €

Focusing-Tanz-Wochenende – Spüre Deine innere Kraft und lass Dich von ihr bewegen

Ein Wochenende für Menschen, die Freude an der Entdeckung ihrer eigenen, oft noch verborgenen, inneren Kraftquelle haben. Diese bringen wir durch Tanz auf eine leichte Weise ans Tageslicht. Wir nutzen die Weisheit des Körpers, um mit einem Thema/Anliegen über eine körperliche Resonanz in Beziehung zu kommen (Focusing).

Wochenende Nr.: FY13-68
Sa. 23.1.10, 10 – 18 Uhr
So. 24.1.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (82) €

Oasen der Kraft

Sie sind rastlos unterwegs in der Wüste des Alltags- und Berufslebens?

Sie sehnen sich nach einer ruhigen, grünen Oase, um rasten zu können? Die Karawane zieht (Sie) weiter ...

An diesem Wochenende können Sie es sich erlauben, innezuhalten und zu Ihren Kraftquellen zurück zu finden. Mit einem Methoden-Mix aus Entspannungstraining, Yoga, Hypnose, NLP, Gestalt- und systemischer Arbeit verwöhnen Sie sich. Darüber hinaus erleben Sie Techniken, die Sie jederzeit im Alltag leicht einsetzen können, damit Sie Ihre Oasen zum Auftanken in Zukunft zielsicher ansteuern können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Wochenende Nr.: FY04-68
Sa. 30.1.10, 10 – 18 Uhr
So. 31.1.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 123 (99) €

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 Bindungsleben und Beziehungsgestalten zu beschäftigen: im Gespräch, mit Körper und Atemübungen – mit Methoden der Tiefenpsychologischen Körpertherapie.

Wochenende Nr.: FY15-68
Sa. 17.4.10, 10 – 18 Uhr
So. 18.4.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (82) €

Ich war noch niemals in New York ... – wie Sie Ihre Ziele erreichen

Gehören Sie zu den Menschen, die Träume und Visionen Wirklichkeit werden lassen? Oder träumen Sie noch nicht einmal, weil sie fürchten, enttäuscht zu werden? Einschränkung Glaubsätze aus dem Elternhaus, die uns vor „brotloser“ Kunst, Tagträumen und Scheitern bewahren wollten, hallen nach und lassen uns an ungeliebten Arbeitsplätzen und in verfahrenen Beziehungen ausharren.

In diesem Kurs werden Ihre Ziele aus Ihren verschiedenen Lebensbereichen hervorgehoben, konkret geplant, als „Bestellung ans Universum“ verschickt und mithilfe einer äußerst wirksamen, selbst gestalteten „Zielcollage“ visualisiert. So kommen Sie entspannt und fokussiert Ihren Zielen mit Methoden aus dem NLP auf die Spur.

Termine: 28.1., 4.2., 18.2., 25.2., 4.3., 18.3.

Abendkurs Nr.: FY07-68
Do. 28.1. – 18.3.10, 20.00 – 22.15 Uhr
Preis: 105 (88) €

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 erleben 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.: FY05-68
Sa. 6.3.10, 10 – 18 Uhr
So. 7.3.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (82) €

Unser vollständiges Programm finden Sie auch im Internet

www.neues-lernen.info

Zwischen Persönlichkeit und Beruf

Von Konfrontation durch Kommunikation zu 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 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.

Wochenende Nr.: FY08-68
Fr. 19.3.10, 19.00 – 21.15 Uhr
Sa. 20.3.10, 10 – 18 Uhr
So. 21.3.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 167 (139) €

Wochenende Nr.: FY01-69
Fr. 20.8.10, 19.00 – 21.15 Uhr
Sa. 21.8.10, 10 – 18 Uhr
So. 22.8.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 167 (139) €

Vom Mauerblümchen zur Rampensau

Wie eine Blume sich allmählich, Blatt für Blatt zur vollen Blüte entwickelt, so lernen Sie in diesem Seminar 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.

Abendkurs Nr.: FY08-68
Do. 15.4. – 27.5.10, 20 – 22.15 Uhr
Preis: 105 (88) €

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 und 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.: FY11-68
Sa. 27.2.10, 15 – 20 Uhr
So. 28.2.10, 11 – 18 Uhr
Preis: 85 (70) €

NLP-Schnuppertag

An diesem Tag erleben Sie anhand von Übungen und Methoden aus dem Neuro Linguistischen Programmieren, wie Sie Ihr Verhalten mit neuen Sichtweisen stimmig, positiv ändern können. Motiviert, entspannt und voller Energie entscheiden Sie selbst über die Qualität Ihres Lebens und Ihre Schritte in der Zukunft.

Sie können dieses Seminar als Einstieg zur NLP Practitioner Ausbildung nutzen und bekommen 80% der Kursgebühr angerechnet.

Tagesseminar Nr.: FF03-68
So. 30.5.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 100 (90) €

AGBs

Anmeldung

bitte per Post, Fax, online unter 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 Frühjahr 2010-Veranstaltungsprogramm des Bildungswerks **neues lernen** und erscheint in einer Auflage von 40.000 Exemplaren.

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, Buss & Ehrlicke, Frank Heuser, Bernd G. Schmitz

Grafische Produktion: Eul-Gombert & Gombert GmbH, Bergisch Gladbach



Sport & Fitness

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



▼ Draußen und auf dem Wasser

Outdoor – Laufen und Gehen bei Wind und Wetter

Viel Spaß haben Sie bei diesem Training für den ganzen Körper!

Ausdauerndes Laufen und/oder Gehen versorgt Sie mit frischem Sauerstoff, verbrennt viel Fett und trainiert das Herz-/Kreislauf System. Zwischendurch gibt's Kräftigungsübungen mit dem Theraband. Es sorgt für straffe Muskeln an den richtigen Stellen und eine gekräftigte Wirbelsäule.

Bei uns gibt es nie schlechtes Wetter – nur falsche Kleidung!

Abendkurs Nr.: FL03-68
Mo. 25.1. – 17.5.10, 19 – 20 Uhr
Preis: 110 (89) €

Laufen für alle – Ausdauertraining richtig gemacht

Dieser Sommerkurs macht Sie fit für das Joggen.

Mitmachen kann jeder, der das Laufen langfristig in sein persönliches Sportprogramm einbauen möchte und bereits mindestens 50min am Stück schnell gehen kann. Damit das Training den optimalen Nutzen bringt, ermitteln wir Ihre individuelle Trainingsintensität mittels Pulsuhr und regelmäßiger Laktattests. Das Training richtet sich immer nach Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit, nutzt aber gleichzeitig die Motivation der Gruppe.

Abendkurs Nr.: FL04-69
Do. 17.6. – 2.9.10, 18 – 19 Uhr
Preis: 93 (78) €

Mit dem Doppelkajak auf der Rur

Kanufahren im offenen Doppelkajak ist ideal, um eine erholsame Paddelfahrt zu machen. Doppelkajaks haben durch ihre Bauweise einen guten Geradeauslauf, lassen sich einfach steuern und sind vor allem sehr kipfstabil. So lässt sich bei leichter sportlicher Betätigung der Fluss erkunden und die Natur genießen. Neben der Sportart wird auch das naturverträgliche Verhalten am und auf dem Gewässer vermittelt.

Vorkenntnisse im Kanusport sind nicht erforderlich, jedoch Schwimmsicherheit. Das Mindestalter für Kinder beträgt beim Mitfahren im Boot eines Elternteils 10 Jahre, ansonsten 14 Jahre. Zur Verfügung stehen Doppelkajaks und Schwimmwesten. Ein paar Tage vor Kursbeginn erhalten Sie eine Anfahrtsbeschreibung und eine Liste der Teilnehmenden, um Fahrgemeinschaften bilden zu können.

Exkursion Nr.: FL11-69
So. 18.7.10, 11.30 – 16.30 Uhr
Rur/Heimbach
Preis: 52 (47) €

Exkursion Nr.: FL12-69
So. 25.7.10, 11.30 – 16.30 Uhr
Rur/Heimbach
Preis: 52 (47) €

Exkursion Nr.: FL13-69
So. 8.8.10, 11.30 – 16.30 Uhr
Rur/Heimbach
Preis: 52 (47) €

Exkursion Nr.: FL14-69
So. 29.8.10, 11.30 – 16.30 Uhr
Rur/Heimbach
Preis: 52 (47) €

Exkursion Nr.: FL15-69
So. 5.9.10, 11.30 – 16.30 Uhr
Rur/Heimbach
Preis: 52 (47) €

▼ Fit und gesund

Gymnastik „Best Age“

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches, altersangepasstes Bewegungsprogramm: Gutes für den Rücken, das Herz kommt nicht zu kurz, die Gelenke werden „geölt“. Es geht um Ihr Wohlbefinden, die Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Im Training werden verschiedene Kleingeräte wie Therabänder, Balance-Pads, Pilates-Bälle eingesetzt. Wenn Sie sich in der Gruppe ein „bisschen mehr“ bewegen wollen, sind Sie hier genau richtig und finden Ihre individuelle Belastungsdosierung.

Nachmittagskurs Nr.: FL05-68
Mo. 25.1. – 17.5.10, 16.15 – 17.15 Uhr
Preis: 110 (89) €

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.: FL07-68
Di. 26.1. – 18.5.10, 19.30 – 20.30 Uhr
Bismarckstr.60, Gesundheitszimmer
Preis: 105 (86) €

Abendkurs Nr.: FL06-69
Di. 15.6. – 31.8.10, 19.30 – 20.30 Uhr
Bismarckstr.60, Gesundheitszimmer
Preis: 93 (78) €



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.: FL07-68
Di. 26.1. – 18.5.10, 19.30 – 20.30 Uhr
Bismarckstr.60, Gesundheitszimmer
Preis: 105 (86) €

Abendkurs Nr.: FL06-69
Di. 15.6. – 31.8.10, 19.30 – 20.30 Uhr
Bismarckstr.60, Gesundheitszimmer
Preis: 93 (78) €

Pilates

Pilates bietet eine moderne Alternative zur traditionellen Gymnastik. Es beansprucht vor allem die tief liegende 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 wohl strukturierter Körper mit einer ausdrucksstarken Präsenz.

Abendkurs Nr.: FL04-68
Mo. 25.1. – 17.5.10, 17.30 – 18.30 Uhr
Preis: 110 (89) €

Abendkurs Nr.: FL03-69
Do. 17.6. – 2.9.10, 19.00 – 20.30 Uhr
Preis: 138 (110) €

Gesundheit und Fitness

In Theorie und Praxis erarbeiten wir ein optimales Gesundheitstraining.

Ausdauersport, Laufen und/oder Gehen verbrennt viel Fett und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Damit das Training den optimalen Nutzen bringt, ermitteln wir Ihre individuelle Trainingsintensität mittels Puls-Laktat-Abgleich (dafür benötigen wir einen winzigen Tropfen Blut aus dem Ohr-läppchen).

Im zweiten Teil des Workshops sorgt ein ausgewogenes Mattentraining für Kräftigung, Dehnung und Lockerung aller Muskelgruppen. Rücken und Bauch werden gestärkt, Hals und Nacken entspannt. Zum Schluss erwartet Sie eine angenehme Entspannung.

Workshop Nr.: FL05-69
Sa. 19.6.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 65 (50) €

▼ Asiatischer Sport und Selbstverteidigung

Aikido

Mit der Lebensenergie tanzen, in Frieden mit sich selbst in der Welt sein, und sich im Tun entschlossen und anmutig geben: Aikido ist eine japanische Kunst der Selbstverteidigung mit dem ausdrücklichen Ziel, den Partner zwingend aber verletzungsfrei zu führen im konstruktiven Körperdialog. Der Dozent stellt Ihnen Atem-, Körper- und Wahrnehmungsübungen, Falltechniken und aikidospezifische Grundformen des Angreifens und Verteidigens vor. Die Bewegungsabläufe fördern die Wahrnehmung der eigenen Mitte, die aufrechte Haltung und einen geschmeidigen, sich im Gleichgewicht befindenden Körper.

Das Training findet in einem Dojo, einem meditativen Übungsraum mit Baumwollmatten (140 qm), separaten Umkleiden und Duschen statt. Es werden schon länger über Aikidokas mitmachen, die den Lernprozess positiv unterstützen.

Abendkurs Nr.: FL10-68
Di. 26.1. – 18.5.10, 19.30 – 21.00 Uhr
Heinrich-Brüning Str.2a, Aikido Kreis
Preis: 138 (110) €

Intuitives Bogenschießen

Das Bogenschießen ist ideal, um Konzentration, Absicht und das Erreichen gesteckter Ziele zu erleben.

Durch geübte mentale Entspannung wird ein Treffen mit Pfeil und Bogen, ohne zu zielen, erlebbar gemacht. Aus der eigenen Mitte entspringt das klare intuitive Wissen, das den Pfeil sicher ins Ziel führt.

Hierbei steht Ihre innere und äußere Haltung im Vordergrund. Grundsätzlich wird das Zusammenspiel von Körper und Geist, Konzentration und innerer Sammlung gefördert. Durch Elemente des „Erfahrbaren Atems“ erarbeiten Sie sich einen guten Stand für den Spannungsaufbau beim Anziehen des Pfeils bei gleichzeitiger Zielorientierung.

Die komplette Ausrüstung wird gestellt. Praktische Vorkenntnisse im Umgang mit Pfeil und Bogen sind nicht erforderlich.

An dem Kurs für Fortgeschrittene können Personen teilnehmen, die bereits einen Kurs im Bogenschießen absolviert haben und ihr Wissen und ihre Praxis vertiefen möchten.

Abendkurs Anfänger Nr.: FL01-68
Di. 26.1. – 18.5.10, 17.00 – 18.15 Uhr
Preis: 138 (110) €

Abendkurs Fortgeschrittene Nr.: FL02-68
Di. 26.1. – 18.5.10, 18.30 – 19.45 Uhr
Preis: 138 (110) €

Wochenende Nr.: FL01-69
Sa. 3.7.10, 10 – 18 Uhr
So. 4.7.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (82) €

Bogenlust

Pfeil und Bogen begleiten die Menschheit seit Urzeiten. Einige Völker und Gruppen, z. B. Indianer, japanische Zen-Mönche, Mongolen, verstehen Bogenschießen auch als Geistesübung. In Europa hat sich das Bogenschießen als Sportart entwickelt, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht und fordert.

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 Anfahrtsbeschreibung und eine Liste der Teilnehmenden, um Fahrgemeinschaften bilden zu können.

Tagesseminar Nr.: FL08-68
So. 9.5.10, 10 – 17 Uhr
Kirchsahr-Binzenbach/Eifel
Preis: 60 (50) €

Tagesseminar Nr.: FL07-69
So. 27.6.10, 10 – 17 Uhr
Kirchsahr-Binzenbach/Eifel
Preis: 60 (50) €

Tagesseminar Nr.: FL08-69
So. 11.7.10, 10 – 17 Uhr
Kirchsahr-Binzenbach/Eifel
Preis: 60 (50) €

Tagesseminar Nr.: FL09-69
Sa. 21.8.10, 10 – 17 Uhr
Kirchsahr-Binzenbach/Eifel
Preis: 60 (50) €

Selbstverteidigung und Kung Fu

Das Kung-Fu bietet Ihnen ein ganzheitliches, auf Sie persönlich zugeschnittenes Körpertraining und ist unter Berücksichtigung von Faktoren wie Geschlecht, Alter, Gewicht, physischer sowie psychischer Konstitution für jeden geeignet und erlernbar.

Sie lernen, die Energie des Angreifers aus jeder Position zu neutralisieren. Die Orte potenzieller Konfrontationen (Bus, Lokal, Wohnung etc.) werden einbezogen.

Die Bewegungsabläufe des waffenlosen Kampfes sind identisch mit denen des Waffenkampfs. So spart der Schüler Zeit und erhält ein tiefes Verständnis, sodass er in der Lage ist, z. B. Alltagsgegenstände und sogar die Umgebung für eine erfolgreiche Verteidigung zu nutzen.

Lernen Sie Ihren Körper neu kennen und verstehen und finden Sie Ihren individuellen Bewegungsfluss.

Abendkurs Nr.: FL09-68
Di. 26.1. – 18.5.10, 20.00 – 21.30 Uhr
Preis: 160 (127) €

Tanz

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

▼ Gesellschaftstanz

Tanzfit für Ball und Hochzeit

Hochzeitswalzer und mehr: Brautpaare, Eltern, Trauzeugen und andere Tanzwütige, die auf Festen nicht nur sitzen wollen, finden hier einen Einstieg in die Welt des Tanzes. Sie lernen Langsamen und Wiener Walzer, Rumba, Foxtrott und eventuell Tango. Sie haben hier die Möglichkeit, Gesellschaftstanz kompakt kennen zu lernen oder Ihre Kenntnisse aufzufrischen.

Wochenende Nr.: FT03-68
Sa. 17.4.10, 14.30 – 18.00 Uhr
Preis: 69 (59) €

Tanzfit für die Party

Gesellschaftstänze auf Partys? Ja, das geht und macht Spaß! Viele Popmusik-Stücke eignen sich für Chachacha, Jive, Rumba und Discofox. Die Schwerpunkte liegen auf den drei erstgenannten Tänzen, bei denen neben Grundschrift auch einfache Figuren und komplexere Schrittfolgen geübt werden.

Wochenende Nr.: FT04-68
Sa. 8.5.10, 14.30 – 18.00 Uhr
So. 9.5.10, 14.30 – 18.00 Uhr
Preis: 69 (59) €

Partytänze zum Auffrischen

Paartänze auf Partys machen Spaß. An diesem Wochenende frischen Sie die Basics von Chachacha, Rumba, Jive und Discofox wieder auf und ergänzen sie um neue Figuren. Ihr Repertoire wird dann durch den Samba erweitert.

Wochenende Nr.: FT01-68
Sa. 6.2.10, 14.30 – 18.00 Uhr
So. 7.2.10, 14.30 – 18.00 Uhr
Preis: 69 (59) €

▼ Internationale Tänze

Bollywood

Bollywood ist Leidenschaft, Sehnsucht, Liebe, Lebensfreude, Farbe. In diesem Workshop lernen Sie zu einem der bekanntesten und schönsten Bollywoodhits eine feurig-freche Choreografie. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen.

Abendkurs Nr.: FT24-68
Do. 28.1. – 25.3.10, 20.30 – 22.00 Uhr
Preis: 93 (78) €

Bollywood Tanz

Bollywood ist Leidenschaft, Sehnsucht, Liebe, Lebensfreude, Farbe. In diesem Workshop lernen Sie zu einem der bekanntesten und schönsten Bollywoodhits eine feurig-freche Choreografie. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen.

Wochenende Nr.: FT02-68
Sa. 27.2. bis So. 28.2.10
täglich 14 – 18 Uhr
Preis: 71 (61) €

Sommertanzkurs Nr.: FT01-69
Mo. 19.7. bis Fr. 23.7.10
täglich 18.00 – 19.30 Uhr
Preis: 71 (61) €

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.“

Abendkurs Nr.: FT22-68
Fr. 5.2. – 21.5.10, 18.00 – 19.30 Uhr
The Dance-Floor, Vogelsangerstr. 20-22
Preis: 149 (122) €

Sommertanzkurs Nr.: FT02-69
Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.10
täglich 18.00 – 19.30 Uhr
The Dance-Floor, Vogelsangerstr. 20-22
Preis: 75 (60) €

Swing

Die Swing-Welle schwappt nach Deutschland über. Aus gutem Grund, denn es macht Spaß, ihn zu tanzen. Der East Coast Swing ist eine der meistgetanzten Variationen zur Swingmusik. Schon nach kurzer Zeit können Sie die wichtigsten Grundschrift und Variationen.

Sommertanzkurs Nr.: FT03-69
Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.10
täglich 18.00 – 19.30 Uhr
Preis: 71 (61) €



▼ Tanzstile

Discofox

Kaum ein anderer Tanz bietet so viele Variationen wie der Discofox. Somit ist es DER Tanz für fast alle Gelegenheiten und zu moderner Musik.

Innerhalb weniger Stunden lernen Sie alles, was nötig ist, um auf der nächsten Party mit Spaß zu tanzen und zu beeindruckend.

Wochenende Nr.: FT05-68
So. 7.3.10, 10.00 – 13.30 Uhr
So. 21.3.10, 10.00 – 13.30 Uhr
Preis: 71 (61) €

Street Dance

Street Dance ist ein sehr dynamischer Tanzstil, der aus Elementen des Hip Hop, des Jazzdance, des Afro besteht, ohne in irgendeiner Form festgelegt zu sein.

Im Vordergrund steht der Rhythmus in der Musik, ihn wahrzunehmen und in Bewegung umzusetzen. Dabei ist das Bewegungsrepertoire durch die Verschmelzung der verschiedenen Tanzstile sehr groß: Schnelle Schrittfolgen, plötzliche Stopps, weite schwingende Bewegungen, spielerischer Einsatz von Gesten, kleine Sprünge und Drehungen ... alles ist erlaubt!

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die schon einen Street Dance Kurs besucht haben oder über tänzerische Vorerfahrung verfügen.

Abendkurs Nr.: FT21-68
Mo. 25.1. – 17.5.10, 20.30 – 22.00 Uhr
Preis: 160 (127) €

Modern Dance

Modern Dance entwickelte sich seit Anfang des 20. Jahrhunderts als eine Technik, die den klassischen Balletts erweiterte.

Der Kurs führt ein in unterschiedliche Tanztechniken wie Limon, New Dance und Release. Sie erleben ein Tanztraining, das nicht nur die Haltung verbessert, sondern darüber hinaus in tänzerischer Form ein Gefühl für den eigenen Körper vertieft und einen Bezug zu Raum und Musik vermittelt. Sie arbeiten mit vielen Dynamikwechseln und Klarheit in den Abläufen, die die Körperspannung und die motorische Aufnahmefähigkeit fördern.

Durch eine kleine Choreografie wird die Technik tänzerisch entwickelt.

Abendkurs Nr.: FT23-68
Do. 28.1. – 20.5.10, 18.45 – 20.30 Uhr
Preis: 149 (122) €

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

