

Neugier genügt

Kompetenz im Beruf

Aus- und Fortbildungen

EDV

Sprachen

Körperarbeit / Entspannung

Gesundheit und Wohlbefinden

Bewegung

Meditation

Persönlichkeitsentwicklung

Ökologie & Politik

Tanz

Seminare

Kurse

Bildungsurlaub

Herbst / Winter 2010

Programm

2010 / 2



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 – immer häufiger beginnen sie als Projekt. Das heißt: zeitlich befristet, mit festgelegtem Finanz- und Personaletat – und einem klar definierten Ziel. Das kann der Aufbau eines neuen Geschäfts-/Tätigkeitsbereiches, eine Kampagne, eine Forschungsarbeit sein. 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.

Bildungsurlaub Nr.: RB01-70
 Mo. 13.9. bis Mi. 15.9.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 240 €

Praxisworkshop Projektmanagement

Neue Ideen, Innovationen, Zukunftsaufgaben – immer häufiger beginnen sie als Projekt. Das heißt: zeitlich befristet, mit festgelegtem Finanz- und Personaletat – und einem klar definierten Ziel. Das kann der Aufbau eines neuen Geschäfts-/Tätigkeitsbereiches, eine Kampagne, eine Forschungsarbeit sein. 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.

Bildungsurlaub Nr.: RB07-70
 Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 270 €

Zukunftswerkstätten moderieren

Eine Zukunftswerkstatt zu moderieren zielt darauf ab, Kreativität zu wecken, unterschiedliche Meinungen zusammen zu führen und die Handlungs- und Veränderungsfähigkeit in Gruppen, Teams und Organisationen zu stärken. Der Dreischritt „Kritik, Fantasie, Verwirklichung“ weicht von üblichen Denk- und Planungsmustern ab. In diesem Moderationstraining erarbeiten Sie sich die vielfältige Methode anhand aktueller Themen. Sie erleben sich als Moderator/in oder schlüpfen in die Rolle der Betroffenen. In anschließenden Supervisionen werden die Erfahrungen aufgearbeitet und theoretisch vertieft.

Bildungsurlaub Nr.: RB17-70
 Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 390 €



Moderieren und Leiten

Eine gelungene Besprechung, Teamsitzung oder Diskussion ist maßgeblich das Resultat Ihrer sicheren Moderation. Sie motiviert alle Beteiligten, verbessert die Kommunikation und fördert die effektive Umsetzung der Ziele der Gruppe. An diesem Wochenende lernen Sie verschiedene Moderationstechniken kennen und setzen sie in Übungen ein. Sie reflektieren Ihre Leitungsrolle und Steuerungsmöglichkeiten und trainieren, ziel- und ergebnisorientiert vorzugehen, damit sie auch in schwierigen Situationen souverän agieren können.

Wochenende Nr.: RB32-70
 Sa. 6.11.10, 10 – 18 Uhr
 So. 7.11.10, 10 – 18 Uhr
 Preis: 189 (151) €

Moderieren – Präsentieren – Visualisieren

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

Bildungsurlaub Nr.: RB03-71
 Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.11
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 320 €

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.: RB11-70
 Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 320 €

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 das Leben verläuft weniger stressig. Um das zu erreichen, brauchen Sie ein konsequentes Ziel-, Zeit- und Selbstmanagement. In diesem Seminar erhalten Sie das nötige Werkzeug dafür.

Wochenende Nr.: RB30-70
 Sa. 25.9.10, 10 – 18 Uhr
 So. 26.9.10, 10 – 18 Uhr
 Preis: 189 (151) €

Bildungsurlaub Nr.: RB14-70
 Mo. 22.11. bis Mi. 24.11.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 240 €

Kommunikation

Klartext reden – Rhetorik und Kommunikation für Frauen

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

Bildungsurlaub Nr.: RB03-70
 Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 320 €

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.

Bildungsurlaub Nr.: RB12-70
 Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 320 €

Telefontraining

Das Telefongespräch kennt andere Spielregeln als die Face-to-face Kommunikation. Wer sie beherrscht, kann erfolgreich und zielgerichtet telefonieren. In diesem Trainingsseminar erweitern Sie Ihre kommunikativen Stärken und analysieren Ihre individuellen Schwachstellen. Weitere Inhalte: Telefon-Unarten und wie Sie 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.

Wochenende Nr.: RB33-70
 Sa. 13.11.10, 10 – 18 Uhr
 So. 14.11.10, 10 – 18 Uhr
 Preis: 189 (151) €

Kommunikative Kompetenz

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

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

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

Bildungsurlaub Nr.: RB02-70
 Mo. 20.9. bis Mi. 22.9.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 270 €

Erfolgreiche Gespräche – Bessere Verhandlungsergebnisse

Gespräche und Verhandlungen sind wesentliche Bestandteile des beruflichen Alltags vieler Menschen. Beim Aushandeln von Konditionen und Vereinbarungen oder einfach beim Überzeugen in einer Besprechung ist es hilfreich Strategien und Techniken zu kennen, die zum Erfolg führen. Wir beschäftigen uns im Seminar mit allen Ebenen der Gesprächs- und Verhandlungskommunikation

- Vorbereitung von Verhandlungen und wichtigen Gesprächen
- Regeln und Vorteile von fairen Verhandlungs-Konzepten (win-win)
- erfolgreiche Argumentationsstrukturen
- Strategien zum Überzeugen und
- der Einsatz verbaler und nonverbaler Elemente

Wochenende Nr.: RB35-70
 Sa. 4.12.10, 10 – 18 Uhr
 So. 5.12.10, 10 – 18 Uhr
 Preis: 189 (151) €

Spannungsfeld Beruf

Gesundes Selbstmanagement in Belastungssituationen

Gelassenheit trotz Stress – das wünschen sich viele, die in zahlreichen Verpflichtungen eingebunden sind! Aber wie kann man mit den vielen konkurrierenden Anforderungen umgehen, ohne alle eigenen Ressourcen zu verbrauchen?

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie leicht umsetzbare Bausteine kennen, um mit akuten Belastungssituationen besser umzugehen, individuelle Veränderungsspielräume zu erkennen und gestalten zu lernen.

Sie steigern Ihr Bewusstsein für Ihre Ressourcen und deren Pflege und Sie entwickeln langfristig wirkende, persönliche Strategien zur Problemlösung und Stressregulation.

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

Bildungsurlaub Nr.: RB10-70
 Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 240 €

Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation

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

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.: RB21-70
 Mo. 13.12. bis Mi. 15.12.10
 täglich 9.30 – 16.00 Uhr
 Preis: 270 €

Info-Telefon & Anmeldung:

(0221) 51 40 20

Kompetenz im Beruf

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



Methodenkompetenz

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.: **RB04-70**
Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 320 €

Psychodrama – Konzepte und Techniken für die Berufspraxis

Im Psychodrama durchleuchten Sie aus neuen Blickwinkeln „alte“ oder „althergebrachte“ Strukturen und Beziehungen und üben, kreativ mit ihnen umzugehen. Sie lernen die ganze Vielfalt des Psychodramas kennen und erproben aus Ihren Arbeitsfeldern eigene Anwendungsmöglichkeiten.

Dieses Seminar wendet sich insbesondere an Menschen aus psychosozialen und pädagogischen Berufen in Schulungs-, Beratungs- und therapeutischen Kontexten.

Bildungsurlaub Nr.: **RB08-70**
Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 320 €

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.

Im Seminar lernen Sie, Energie-Räuber wie Energie-Bringer ausfindig zu machen. Die Auswertung Ihres persönlichen Motivationstests „Reiss Profile“ ist im Seminarpreis enthalten. Darauf aufbauend erhalten Sie Orientierungshilfen, mit denen Sie dann gezielt Ihr eigenes „Balance your life“-Konzept kreieren können.

Bildungsurlaub Nr.: **RK01-70**
Mi. 6.10. bis Fr. 8.10.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 317 €

Feldenkrais – effektives und leichtes Bewegen im Berufsalltag

Aus der Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten kristallisieren sich bei uns feste Haltungen- 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.: **RK02-70**
Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 319 €

Einführung in die Methoden der systemischen Beratung

Systeme wie Betriebe, Firmen oder auch Familien haben jeweils eigene Regeln und Muster, die wichtig sind, um eine befriedigende Kommunikation zu ermöglichen. Werden diese Regeln starr und fest, schränken sie die Vielfalt menschlicher Kommunikations- und Ausdrucksmöglichkeiten ein. Praxisbezogene systemische Denk- und Handlungsweisen sollen Ihre Ressourcen und Kompetenzen wecken. Sie lernen aus neuen Blickwinkeln zu schauen und machen sich mit unterschiedlichen Techniken (zirkuläres Fragen, Skulpturarbeit, Auftragskarussell) vertraut.

Bildungsurlaub Nr.: **RB09-70**
Mo. 8.11. bis Mi. 10.11.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 240 €

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, denn klare Botschaften fördern eine gute Gesprächsbasis.

Bildungsurlaub Nr.: **RB13-70**
Mo. 22.11. bis Mi. 24.11.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 270 €

Train the Trainer

Der Beruf des Trainers/der Trainerin stellt hohe Ansprüche an die Auszubildenden. Neben der fachlichen Qualifikation – dem Thema, das Sie lehren – benötigen erfolgreiche Trainer Wissen darüber, wie sie neben der Vermittlung der Inhalte effektiv die Freude am Lernen weiter geben können sowie den einzelnen Menschen und das Gruppengeschehen fördern können. Dieses Seminar wurde 2006 von der Stiftung Warentest geprüft und die Qualität des fachlich-didaktischen Konzepts als hoch bewertet.

Regelmäßig bietet **neues lernen** Ihnen eine umfangreichere Trainer-Fortbildung an. Nähere Informationen finden Sie im Kapitel Aus- und Fortbildungen.

Bildungsurlaub Nr.: **RB16-70**
Mi. 1.12. bis Fr. 3.12.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 245 €

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

Wenn Sie lernen wollen, sich selbst und Ihre 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).

Im September 2010 startet **neues lernen** eine weitere einjährige Fortbildung. Näheres finden Sie im Kapitel Aus- und Fortbildungen

Bildungsurlaub Nr.: **RB18-70**
Mo. 6.12. bis Mi. 8.12.10
täglich 9 – 17 Uhr
Preis: 270 €

Einführung in die Methoden der Gestaltarbeit

Systeme wie Betriebe, Firmen oder auch Familien haben jeweils eigene Regeln und Muster, die wichtig sind, um eine befriedigende Kommunikation zu ermöglichen. Werden diese Regeln starr und fest, schränken sie die Vielfalt menschlicher Kommunikations- und Ausdrucksmöglichkeiten ein. Praxisbezogene systemische Denk- und Handlungsweisen sollen Ihre Ressourcen und Kompetenzen wecken. Sie lernen aus neuen Blickwinkeln zu schauen und machen sich mit unterschiedlichen Techniken (zirkuläres Fragen, Skulpturarbeit, Auftragskarussell) vertraut.

Bildungsurlaub Nr.: **RB19-70**
Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 320 €

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 unbekannt oder längst vergessene persönliche Stärken neu zu entdecken. Ziel des Seminars ist es, dass Sie Zuversicht und Vertrauen in die eigene Kraft gewinnen und erkennen, welche Wahlmöglichkeiten Sie haben, die berufliche Situation und Perspektive positiv zu beeinflussen.

Wochenende Nr.: **RB01-71**
Sa. 8.11.11, 10 – 18 Uhr
So. 9.11.11, 10 – 18 Uhr
Preis: 189 (151) €

Management & Betrieb

Interkulturelle Kompetenz

Interkulturelle Kompetenz und sicherer Umgang mit Vielfalt sind wichtige berufliche Schlüsselqualifikationen geworden. Nicht nur in Organisationen und Unternehmen, die international aufgestellt sind, sondern in nahezu allen Arbeitsbereichen treffen Menschen unterschiedlicher kultureller Prägung aufeinander. Oftmals entstehen dabei Missverständnisse; die Kommunikation scheint wenig effizient und die Qualität der Arbeit verschlechtert sich.

In dieser Woche

- entdecken Sie die Merkmale der eigenen und der „fremden“ Kultur,
- analysieren Sie Unternehmens- und Teamkulturen und ihre Verbesserungsmöglichkeiten,
- trainieren Sie Ihre Kommunikationsmöglichkeiten in interkulturellen Teams,
- lernen Sie, Ihnen fremde Situationen einzuschätzen, mit Unwägbarkeiten und Problemen souverän umzugehen.

Bildungsurlaub Nr.: **RB05-70**
Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 320 €

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.: **RB06-70**
Mi. 27.10. bis Fr. 29.10.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 270 €

Info-Telefon & Anmeldung:

(0221) 51 40 20

Führungskompetenz

Führung ist notwendig, um in Organisationsziele 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. Im Spannungsfeld zwischen Organisation, Mitarbeiter/innen und Klienten/Kunden kann eine solche Position anstrengend sein – und sie macht in der Regel einsam.

Menschen in Leitungs- und Führungspositionen fehlt oft der Austausch unter Kolleg/innen. Dieses Seminar ist ein Angebot zur Selbstreflexion über fachlicher Anleitung.

Bildungsurlaub Nr.: **RB15-70**
Mi. 24.11. bis Fr. 26.11.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 290 €

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.

Bildungsurlaub Nr.: **RB22-70**
Mo. 13.12. bis Mi. 15.12.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 270 €

Unser vollständiges Programm finden Sie auch im Internet.

www.neues-lernen.info

Leben, Sterben, Loslassen – Sterbebegleitung aus buddhistischer und systemischer Sicht

Eine zum Tode führende Erkrankung stellt oftmals eine große Herausforderung für alle Beteiligten dar.

Die buddhistische Lehre sieht im Tod keinen Endpunkt, weil das Bewusstsein den Körper für einige Zeit verlässt, sich danach aber wieder an einen Körper binden kann. Sterbebegleitung bedeutet im Buddhismus, den Sterbenden aktiv durch Gespräche und bestimmte Mittel auf die folgenden Prozesse vorzubereiten.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie neben Hintergrundwissen praktische Rituale, Meditationen und Kommunikationsformen kennen, die Sie und den sterbenden Menschen unterstützen.

Bildungsurlaub Nr.: **RX01-70**
Mo. 29.11. bis Mi. 1.12.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 237 €

Zusammenarbeit im Team

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

Bildungsurlaub Nr.: **RB20-70**
Mi. 8.12. bis Fr. 10.12.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 270 €

Kreative Wege bei der Stellensuche

Viele wissen nicht, dass nur etwa ein Drittel aller Mitarbeiter über offizielle Stellenanzeigen gefunden werden. Denn besonders in Krisenzeiten verzichten Unternehmen auf teure Anzeigen oder langwierige Auswahlverfahren.

Auf dem sogenannten verdeckten Stellenmarkt finden sie schneller und vor allem preiswerter neue Mitarbeiter. An diesem Wochenende lernen Sie eine in der Praxis bewährte Bewerbungs- und Suchstrategie kennen und profitieren von der Erfahrung des Dozenten als aktivem Jobcoach.

Voraussetzungen für die Teilnahme: Angestrebte Tätigkeiten sind eingegrenzt (2-3 Möglichkeiten), Lebenslauf und Anschreiben sind erstellt, Fähigkeit, mit PC und WORD zu arbeiten, eigene Mailadresse.

Wochenende Nr.: **RB31-70**
Sa. 2.10.10, 10 – 18 Uhr
So. 3.10.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 189 (151) €

Buchführung „light“ für Freiberufler und Gewerbetreibende

Das Seminar möchte Ihnen in leicht verständlicher Weise die Scheu vor dieser vereinfachten Form der Buchhaltung (Einnahme/Überschussrechnung) nehmen und Sie ermutigen, trotz Steuerberater die Verbuchung Ihrer Einnahmen und Ausgaben selbst durchzuführen.

Damit verschaffen Sie sich regelmäßig und zeitnah einen Überblick über Ihre ökonomische Lage, sparen Geld und können bei Schwierigkeiten schneller reagieren.

Tagesseminar Nr.: **RB34-70**
Sa. 11.12.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 95 (80) €

Berufliche Standortbestimmung und neue Ziele

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

An diesem Wochenende 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.: **RB02-71**
Sa. 29.11.11, 10 – 19 Uhr
So. 30.11.11, 10 – 18 Uhr
Preis: 189 (151) €



Beruflich wirken mit Seele und Verstand

Viele Kräfte unserer Seele sind uns nicht bewusst. Doch gerade sie bestimmen maßgeblich unser Wohlbefinden und unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Denn je wohler Sie sich fühlen, desto gesünder und leistungsfähiger sind Sie. Je mehr Sie sich in Beziehungen selbstverwirklichen können, desto erfolgreicher können Sie auch beruflich wirken.

Finden Sie Freude und Erfüllung in Ihrem Beruf und motivieren Sie sich selbst.

Bildungsurlaub Nr.: **RK03-70**
Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 319 €

Bildungsurlaub Nr.: **RK03-71**
Mo. 11.4. bis Fr. 15.4.11
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 319 €

Stressbewältigung

Gesund, motiviert, gut gelaunt und leistungsfähig bleiben – wie geht das? Sie lernen NLP-Methoden kennen, mit denen Sie Ihren Berufsalltag positiver und gesundheitsfördernder gestalten können, kommen mit negativem Stress, Druck und hohen Anforderungen besser zurecht und sind unangenehmen Situationen gewachsen.

Dieses NLP-Selbstmanagement-Training mit vielen Impulsen und praktischen Übungen zur Prävention, Bewältigung und Entspannung richtet sich an alle, die manchmal richtig im Stress sind.

Bildungsurlaub Nr.: **RK04-70**
Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 319 €

Gelassen im Stress

Während die einen gestresst und unruhig werden, bleiben andere auch in größter Hektik gelassen.

Dieses Seminar zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie auch Sie das erreichen können. Mit Yoga entwickeln Sie neue Energie, bereiten sich auf den Umgang mit Belastungen vor und bauen Stressreaktionen ab. Sie üben sanfte Körperhaltungen, Atemtechniken und Entspannungsverfahren.

So machen Sie den Stress zu Ihrem Freund und können Ihren Anforderungen gelassen entgegensehen. Bitte lockere Kleidung mitbringen. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Bildungsurlaub Nr.: **RK05-70**
Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 319 €

Mit Achtsamkeit beruflichen Stress reduzieren

Basierend auf der buddhistischen Vipassana Meditation und dem Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) zielt dieses Seminar auf die praktische Umsetzbarkeit von Achtsamkeit im beruflichen Alltag.

Sie erleben auf eine bewusste und entspannte Art aufmerksam zu sein, absichtsvoll, präsent im gegenwärtigen Moment und urteilsfrei wahrnehmend.

Bildungsurlaub Nr.: **RK06-70**
Mi. 1.9. bis Fr. 3.9.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 237 €

Bildungsurlaub Nr.: **RK05-71**
Mo. 4.4. bis Mi. 6.4.11
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 237 €



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.: RC40-70

Di. 28.9.10, Do. 30.9.10

Di. 5.10.10, Do. 7.10.10,

18.30 – 20.00 Uhr

Preis: 75 (65) €

Abendkurs Nr.: RC42-70

Di. 23.11.10, Do. 25.11.10

Di. 30.11.10, Do. 2.12.10,

18.30 – 20.00 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.: RC41-70

Di. 28.9.10, Do. 30.9.10

Di. 5.10.10, Do. 7.10.10,

16.45 – 18.15 Uhr

Preis: 65 €

Nachmittagskurs Nr.: RC43-70

Di. 23.11.10, Do. 25.11.10

Di. 30.11.10, Do. 2.12.10,

16.45 – 18.15 Uhr

Preis: 65 €

Schnellschreibtraining

Ihr Wunsch ist es, schneller und sicherer zu schreiben? Ob Sie mit 40 Anschlägen/Minute oder 120 Anschlägen/Minute starten – das ist in diesem Kurs unerheblich. Dank ausgewählter Übungen und anregender Tipps für abwechslungsreiches Training üben Sie mit Vergnügen das Schnellschreiben blind und fehlerarm und können sich am Ende über die steigende Schreibgeschwindigkeit freuen.

Sie lernen die Griffwege in die Ziffern- und Zeichenreihe kennen sowie die korrekte Anwendung der Zeichen nach DIN 5008.

Abendkurs Nr.: RC44-70

Mi. 27.10. – 17.11.10,

18.30 – 20.00 Uhr

Preis: 75 (65) €



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.: RC02-70

Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.10

täglich 9.30 – 16.00 Uhr

Preis: 289 €

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.: RC59-70

Fr. 8.10.10, 17.00 – 21.15 Uhr

Preis: 52 (44) €

Fit fürs Büro

Ihre Texte werden zum Blickfang

Mit neuen Befehlen, effizientem Arbeiten auch ohne Maus und einigen nützlichen Tipps gelingt es Ihnen leicht, optisch ansprechende Texte – wie z.B. Briefe, Flyer und Protokolle – zu gestalten.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, geringe Grundkenntnis in Word.

Wochenende Nr.: RC01-70

Fr. 3.12.10, 17.00 – 20.15 Uhr

Sa. 4.12.10, 10 – 15 Uhr

Preis: 90 (72) €

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.

Bildungsurlaub Nr.: RC30-70

Mo. 27.9. bis Mi. 29.9.10

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: 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. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Word und Excel.

Bildungsurlaub Nr.: RC31-70

Mo. 22.11. bis Mi. 24.11.10

täglich 9.30 – 16.00 Uhr

Preis: 209 €

Word und Excel – Ein unschlagbares Team

Als Basis einer kombinierten Nutzung lernen Sie die verschiedenen Möglichkeiten der Zellformatierung und Tabellengestaltung, die Sortierungs- 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.

Um das Bild von Briefen und Rechnungen abzurufen, erfahren Sie, wie man Grafiken einfügt und Kopfzeilen einrichtet.

Voraussetzungen: grundlegende Erfahrungen in der Dateiverwaltung und Word

Bildungsurlaub Nr.: RC03-70

Mo. 25.10. bis Mi. 27.10.10

täglich 9.30 – 16.00 Uhr

Preis: 209 €

Info-Telefon & Anmeldung:

(0221) 51 40 20



Aus- & Fortbildungen

Hypnose-Ausbildung

■ Dezember 2010 bis Dezember 2011 ■ 1.800 €

Conducting Seminars in English – für Trainer

■ September 2010 bis Mai 2011 ■ 850 €

Suggestopädie

■ Mai 2010 bis Februar 2011 (Einstieg noch möglich) ■ 1.590 €

PDL-Ausbildung für Fremdsprachentrainer

■ April bis November 2011 ■ 1.790 €

Train the Trainer

■ März bis Juni 2011 ■ 1.300 €

Coaching – Modelle & Tools für die Beratung

■ Oktober 2010 bis April 2011 ■ 1.600 €

■ Juni bis November 2011 ■ 1.600 €

Qualifizierung zum Konfliktcoach

■ September 2010 bis Februar 2011 ■ 1.350 €

■ September 2011 bis Februar 2012 ■ 1.350 €

Systemische Beratung

■ Januar bis Dezember 2011 ■ 1.900 €

■ Juli 2011 bis April 2012 ■ 1.900 €

Systemische Beratung für Person, Team, Organisation

■ September 2010 bis November 2011 ■ 2.900 €

Systemische Organisationsentwicklung

■ März bis Juli 2011 ■ 1.500 €

Basisausbildung Transaktionsanalyse

■ September 2010 bis Mai 2011 ■ 2.700 €

■ August 2011 bis Mai 2012 ■ 2.850 €

Menschen führen in Veränderungsprozessen

■ September bis Dezember 2010 ■ 1.800 €

Fünf-Elemente-Ernährung

■ September 2010 bis Oktober 2011 ■ 2.745 €

NLP Practitioner

■ Juni 2011 bis Januar 2012 ■ 2.246 €

Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker/in Psychotherapie“

■ November 2010 bis Juni 2011 ■ 1070 €

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

Bildbearbeitung

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 (Spiegelreflex oder Kompakt) mit Bedienungsanleitung mitbringen.

Auch ältere Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

Wochenende Nr.: RC62-69

Sa. 4.9.10, 10 – 17 Uhr

So. 5.9.10, 10 – 17 Uhr

Preis: 135 (110) €

Foto-Überraschungen – selbst gemacht

Haben Sie schon mal daran gedacht, Ihre Fotos als kleine Geschenke in Form von Le-sezeichen 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.: RC61-70

Mo. 15.11.10, 18.00 – 21.15 Uhr

Preis: 95 (85) €

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.: RC63-70

Sa. 13.11.10, 10 – 18 Uhr

Preis: 75 (65) €

Zeit für ... ein Fotobuch

Haben Sie schon mal daran gedacht, Ihre Urlaubserinnerungen in gedruckter und gebundener Form zu präsentieren? Oder jemanden mit einem ganz persönlichen Geschenk zu überraschen? Dann gestalten Sie doch mal ein Fotobuch – es ist einfacher als Sie denken!

In diesem Kurs lernen Sie die den Umgang mit der notwendigen Software aus dem Internet.

Voraussetzung: Grundlagen Windows und Internet.

Abendkurs Nr.: RC64-70

Mo. 29.11.10 Mi. 1.12.10, 18.00 – 21.15 Uhr

Preis: 95 (85) €

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. In diesem suggestopädischen Workshop lernen Sie den Umgang mit der Werkzeugpalette für die Optimierung Ihrer Fotos. Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit der Maus, grundlegende Windows-Kenntnisse.

In der „freien“ Woche erhalten Sie kleine Aufgaben zum Üben.

Abendkurs Nr.: RC60-71

Mo. 10.1.11, Mi. 12.1.11

Mo. 24.1.11, Mi. 26.1.11,

18.00 – 21.15 Uhr

Preis: 135 (110) €

Digitale Fotografie – Schwerpunkt Portrait

In diesem Workshop lernen Sie einige Grundlagen zur People-Fotografie im Freien und unter Studiobedingungen.

Schwerpunkte: Licht und Beleuchtung, Posing, rechtliche Aspekte. Sie fotografieren sich gegenseitig und nehmen Ihre Ergebnisse direkt auf CD/USB-Stick (bitte mitbringen!) mit.

Voraussetzungen: Grundlagen der Digitalen Fotografie inklusive Technik und Bedienung der eigenen (SLR)-Kamera.

Wochenende Nr.: RC65-71

Sa. 22.1.11, 10 – 18 Uhr

So. 23.1.11, 10 – 18 Uhr

Preis: 135 (110) €

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

Sprachen

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

Sprachenberatung

Welcher Kurs ist für mich der richtige?
Wir helfen Ihnen, den Kurs zu finden, der zu Ihren Voraussetzungen passt und Ihren Erwartungen entspricht.
Sollten Sie den Kursbeginn verpasst haben und noch einsteigen wollen, so rufen Sie an und lassen sich beraten.

(0221) 95 29 49 52

Englisch

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 3 – 4 Jahren Schulenglisch oder entsprechenden Kenntnissen!

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Wochenende **Nr.: RS70-70**

Fr. 26.11.10, 17.30 – 20.45 Uhr
Sa. 27.11.10, 10 – 18 Uhr
So. 28.11.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 140 (120) €

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.: RS07-7**

Mo. 23.5. bis Fr. 27.5.11
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 229 €

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.: RS09-70**

Mo. 20.9. – 15.11.10, 18.30 – 21.45 Uhr
Preis: 147 (126) €

Französisch

Französisch für Anfänger/innen

Ieder 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.: RS14-70**

Do. 11.11. – 16.12.10, 19.45 – 21.15 Uhr
Preis: 83 (66) €

Französisch für leicht Fortgeschrittene

„Allez, on continue!“ – Dieser Kurs ist für alle, die geringe Vorkenntnisse haben (ca. 1 Semester), diese erweitern und dabei mehr über Frankreich und die Franzosen erfahren wollen. Sie lernen mit dem Buch „Facettes aktuell 1“, Hueber-Verlag (ab Lektion 5).

Abendkurs **Nr.: RS11-70**

Do. 16.9. – 23.12.10, 18.00 – 19.30 Uhr
Preis: 149 (122) €

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).

Abendkurs **Nr.: RS18-70**

Do. 16.9. – 4.11.10, 19.45 – 21.15 Uhr
Preis: 83 (66) €

Bildungsurlaub in Kent/England 2011

Im September 2011 wird es einen fünf-tägigen Bildungsurlaub Englisch in Kent geben. Infos unter (0221) 95 29 49 52 oder im Internet unter: www.neues-lernen.info

Englisch lernen mit allen Sinnen für Anfänger

Mühelos 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.: RS04-70**

Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 229 €

One week English intensive

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

Bildungsurlaub **Nr.: RS07-70**

Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 249 €

English for international co-operation

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

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

Bildungsurlaub **Nr.: RS08-70**

Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 269 €

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. (Lehrbuch: Facettes aktuell 1, Hueber-Verlag)

Vormittagskurs **Nr.: RS10-70**

Do. 16.9. – 23.12.10, 10.00 – 11.30 Uhr
Preis: 149 (122) €

Französisch mit Muße II

Ein Sprachkurs für Fortgeschrittene (ca. 7 Semester/ Pont Neuf 2 ab Lekt. 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.: RS12-70**

Mi. 15.9. – 22.12.10, 10.00 – 11.30 Uhr
Preis: 149 (122) €

Was ist Suggestopädie?

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

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.: RS03-70**

Di. 14.9. – 21.12.10, 19.00 – 20.30 Uhr
Preis: 149 (122) €

Abendkurs **Nr.: RS02-70**

Do. 16.9. – 23.12.10, 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.: RS05-70**

Di. 14.9. – 21.12.10, 17.30 – 19.00 Uhr
Preis: 149 (122) €

Englisch Chattertime

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

Our topics will range from holidays and people via cultural events to politics and the latest news topics. You are also very welcome to present your own ideas.

Activities will include lively discussions as well as group exercises and pair activities to give you lots of opportunity to speak and refresh your English. You should have a good background of English of about six years in school or equivalent. All materials will be provided.

Abendkurs **Nr.: RS06-70**

Do. 16.9. – 23.12.10, 19.45 – 21.15 Uhr
Preis: 149 (122) €

Französisch intensiv mit allen Sinnen

Vous voulez parler? Eh bien, voilà! Redewendungen für den Job oder den Alltag stehen auf dem Programm.

Sie wiederholen Grammatik, reaktivieren Ihre verschütteten Sprachkenntnisse (ca. drei Jahre Schulfrenchösisch oder entsprechende Kenntnisse) und lernen viel Neues dazu.

Das alles mithilfe der Suggestopädie, die das Lernen mit allen Sinnen unterstützt, Konversations- und Rollenspiele einsetzt und so den Lernblockaden einen Streich spielt.

Bildungsurlaub **Nr.: RS17-70**

Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 229 €

Que c'est beau la vie! – Französische Chansons

J'aimerais partager un weekend chaleureux et joyeux de chansons françaises avec vous. Tout d'abord découvrir les textes, les comprendre et les chanter.

J'essaierai de mon mieux de vous accompagner avec un instrument.

N'hésitez pas à apporter le vôtre, si vous le désirez. Nous ferons un petit voyage à travers les dernières décennies. Que c'est beau la vie!

Wochenende **Nr.: RS16-70**

Sa. 27.11.10, 10 – 18 Uhr
So. 28.11.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 93 (78) €

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.: RS75-70**

Sa. 25.9.10, 10 – 17 Uhr
So. 26.9.10, 10 – 17 Uhr
Preis: 100 (80) €

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.: RS01-71**

Mo. 17.1. bis Do. 20.1.11
täglich 18.30 – 21.45 Uhr
Preis: 98 (83) €

Brush up for Speaking

Sie möchten sich auf Englisch unterhalten und brauchen etwas Übung?

In diesem Workshop verbessern Sie nicht nur Ihre mündlichen Fertigkeiten, sondern wiederholen auch Vokabeln und Grammatik auf spielerische Art und Weise.

Winterworkshop **Nr.: RS02-71**

Mo. 10.1. bis Fr. 14.1.11
täglich 18.30 – 21.30 Uhr
Preis: 126 (105) €

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 sprechen und den Spaß an Ihren eigenen Formulierungen entdecken.

Spanisch

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.

Lehrbuch: Caminos Neu 1 (Klett)

Abendkurs **Nr.: RS33-70**

Mo. 13.9. – 20.12.10, 20.00 – 21.30 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 „Caminos Neu 1“ (Klett-Verlag) ab Lektion 6 erklärt die Grundzüge der Grammatik, gibt aber auch Informationen über Spanien und Lateinamerika.

Abendkurs **Nr.: RS36-70**

Mi. 15.9. – 22.12.10, 20.30 – 22.00 Uhr
Preis: 149 (122) €

Spanisch für Fortgeschrittene

Für alle, die zwei bis drei Semester Spanisch (z. B. Caminos bis Lekt. 9) 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.: RS35-70**

Mo. 13.9. – 20.12.10, 18.30 – 20.00 Uhr
Preis: 138 (110) €

Italienisch

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.: RS21-70**

Mi. 27.10. – 24.11.10, 18.45 – 22.00 Uhr
Preis: 126 (105) €

Italienisch lernen mit allen Sinnen II

Ein suggestopädischer Kompaktkurs (5 Wochen) für leicht Fortgeschrittene (ca. 1 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)

Kompaktkurs **Nr.: RS22-70**

Mi. 15.9. – 6.10.10, 18.45 – 22.00 Uhr
Preis: 100 (80) €

Italienisch mit Muße

Ein Sprachkurs mit suggestopädischen Elementen für leicht Fortgeschrittene (ca. 3-4 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.: RS27-70**

Fr. 17.9. – 17.12.10, 10.00 – 11.30 Uhr
Preis: 138 (110) €



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)

Sommerwoche **Nr.: RS51-69**

Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.10
täglich 18.30 – 21.00 Uhr
Preis: 95 (75) €

Kompaktkurs **Nr.: RS51-70**

Do. 28.10. – 25.11.10, 18.30 – 21.45 Uhr
Preis: 126 (105) €

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.: RS24-70**

Mo. 13.9. – 20.12.10, 20.30 – 22.00 Uhr
Preis: 138 (110) €

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.: RS26-70**

Mo. 13.9. – 20.12.10, 17.15 – 18.45 Uhr
Preis: 138 (110) €

Andiamo avanti!

Una piazza in Italia ... Gemeinsam wandeln 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.: RS25-70**

Mo. 13.9. – 20.12.10, 18.45 – 20.15 Uhr
Preis: 138 (110) €

Nog meer Nederlands!

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

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

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

Also: Tot ziens! (Alle Materialien inklusive)

Wochenende **Nr.: RS52-70**

Sa. 2.10.10, 10 – 17 Uhr
So. 3.10.10, 10 – 16 Uhr
Preis: 90 (80) €

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

Vormittagskurs Nr.: RK11-70
Fr. 10.9. – 10.12.10, 10 – 11 Uhr
Preis: 105 (88) €
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.

Vormittagskurs Nr.: RK12-70
Mi. 15.9. – 15.12.10, 9.00 – 10.15 Uhr
Preis: 116 (93) €
Kassenzuschuss möglich

Abendkurs Nr.: RK13-70
Mi. 15.9. – 15.12.10, 18.15 – 19.30 Uhr
Preis: 116 (93) €
Kassenzuschuss möglich

Abendkurs Nr.: RK14-70
Mi. 15.9. – 15.12.10, 19.45 – 21.00 Uhr
Preis: 116 (93) €
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. Der Unterricht ermöglicht die mentale Schulung durch die Verbindung von Atem und Bewegung und soll Sie schrittweise an selbstständiges Üben heranführen. Schwerpunkt der Dynamik bilden verschiedene zum Teil aus Tibet stammende Bewegungssequenzen (Vajrasana). Die Auswahl der Übungen wird individuell an die Gruppe angepasst.

Abendkurs für Anfänger Nr.: RK19-70
Do. 16.9. – 23.12.10, 18.45 – 20.15 Uhr
Preis: 149 (122) €

Abendkurs Fortgeschrittene Nr.: RK20-70
Do. 16.9. – 23.12.10, 20.30 – 22.00 Uhr
Preis: 149 (122) €

Autogenes Training

Sie möchten kreativer, leistungsfähiger und dennoch gelassener werden, dem Stress entgegenwirken und Spannungen und Ängste abbauen? Dann ist Autogenes Training für Sie geeignet. Es ist eine beliebte Allround-Entspannungsmethode, die aus einfachen, selbsthypnotischen Grundformeln besteht. In ruhiger Atmosphäre lernen Sie Woche für Woche insgesamt sechs Basisformeln. Ziel ist es, das Gelernte im privaten und beruflichen Alltag selbst effizient zu nutzen. Freuen Sie sich auf eine einfache Methode mit großer Wirkung.

Abendkurs Nr.: RK21-70
Mi. 27.10. – 8.12.10, 19.45 – 21.15 Uhr
Preis: 88 (71) €

Astanga Yoga

Astanga-Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil. Einzelne Bewegungselemente (Vinyasa) 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.: RK27-70
Di. 14.9. – 21.12.10, 20.30 – 22.00 Uhr
Preis: 149 (122) €

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.: RK30-70
So. 4.12.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 65 (50) €

Yoga nach Sivananda

Yoga nach Sivananda umfasst klassisches ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, dynamischen Körperübungsfolgen, präzise ausgeführte Körperhaltungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation. Die Übungsfolgen wechseln und sind aufeinander abgestimmt. Diese Yogaform intensiviert die Qualität der Achtsamkeit und der ausgerichteten Wahrnehmung.

Abendkurs Nr.: RK31-70
Mo. 13.9. – 20.12.10, 20.30 – 21.45 Uhr
Preis: 116 (93) €
Kassenzuschuss möglich

Yoga

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

Ich unterrichte in der großen und lebendigen Tradition des Viniyoga, in der der einzelne Mensch, und nicht das Bewältigen einer bestimmten Technik, im Mittelpunkt steht. Ich lege viel Wert darauf, die Übungen an die Möglichkeiten der Teilnehmer anzupassen.

Abendkurs Nr.: RK33-70
Mo. 13.9. – 20.12.10, 18.30 – 20.00 Uhr
Preis: 138 (110) €

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.: RK34-70
Di. 14.9. – 21.12.10, 18.45 – 20.15 Uhr
Preis: 149 (122) €

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.: RK35-70
Di. 14.9. – 21.12.10, 17.30 – 18.30 Uhr
Preis: 105 (88) €

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.: RK36-70
Di. 14.9. – 21.12.10, 18.45 – 20.15 Uhr
Preis: 149 (122) €

Yoga für Mollige – 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.: RK37-70
Di. 14.9. – 21.12.10, 20.30 – 22.00 Uhr
Preis: 149 (122) €

Atem, Stimme und Hören

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.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Wochenende Nr.: RK23-70
Sa. 18.9.10, 10 – 18 Uhr
So. 19.9.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 116 (93) €

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.

Abendkurs Nr.: RK15-70
Do. 16.9. – 23.12.10, 18.15 – 19.45 Uhr
Preis: 149 (122) €

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. Indem Sie das Zusammenspiel von Kiefer/Nacken, Kiefer/Rücken/Becken klären, entspannt sich die gesamte Muskulatur. Damit verbessert sich auch Ihre Fähigkeit zu liegen, zu sitzen, zu gehen und zu stehen.

Nachmittagskurs Nr.: RK16-70
Do. 16.9. – 23.12.10, 16.45 – 18.15 Uhr
Preis: 149 (122) €

Chinesische Entspannungs- und Heilmethoden

Rücken-Qigong

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.

Kurs in der Mittagspause Nr.: RK09-70
Di. 14.9. – 21.12.10, 12.30 – 13.30 Uhr
Preis: 100 (84) €
Kassenzuschuss möglich

Abendkurs Nr.: RK08-70
Mi. 15.9. – 22.12.10, 20.15 – 21.30 Uhr
Preis: 121 (100) €
Kassenzuschuss möglich

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 Haltung- und Bewegungsgrundlagen dienen ausgesuchte Qigong Bilder.

Das Wochenende kann als Einstiegsmöglichkeit für den laufenden Kurs für Fortgeschrittene im Herbst genutzt werden.

Abendkurs für Fortgeschrittene Nr.: RK10-70
Mi. 15.9. – 22.12.10, 19.00 – 20.15 Uhr
Preis: 121 (100) €
Kassenzuschuss möglich



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 Haltungsgewohnheiten und entdecken, wie Lösung geschehen kann.

Sie entspannen, kommen mit sich selbst in Kontakt und werden sensibel für die Signale Ihres Körpers.

Abendkurs Nr.: RK17-70
Mi. 15.9. – 22.12.10, 18.00 – 19.30 Uhr
Preis: 149 (122) €

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.: RK22-70
Mo. 13.9. – 20.12.10, 18.45 – 20.00 Uhr
Preis: 149 (122) €

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 wohlthuende Spannung und erhöht Ihre Selbstregulation in herausfordernden Lebenssituationen. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Tagesseminar Nr.: RK32-70
Sa. 27.11.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 65 (50) €

Workshop Nr.: RK04-71

Mo. 10.1. bis Fr. 14.1.11
täglich 19.30 – 21.45 Uhr
Preis: 89 (74) €

Tomatis – Ich bin ganz Ohr ...

Konzentration, Leistungsfähigkeit und Flexibilität sind wichtig sowohl für den beruflichen als auch für den privaten Alltag. Dazu gehören fokussiertes Zuhören, Unterscheiden von Wichtigem und Unwichtigem und adäquates Sprechen – ob am Telefon, mit Kollegen oder vor Publikum. Ganz besonders in Hör-/Sprechberufen wie Lehrer, Redner, Jurist, Geistlicher, Dolmetscher, Schauspieler, Musiker... oder Eltern, Großeltern.

Lassen Sie sich (zunehmend?) von Umweltgeräuschen leicht ablenken lassen oder lässt die Aufmerksamkeit schneller nach? Vielleicht können Sie Ihr (fremd)sprachliches Potenzial nicht richtig nutzen. Der Umgang mit anderen kann erschwert sein. Möglicherweise ist auch die Motorik oder die Orientierungsfähigkeit beeinträchtigt. Das alles kann viel Stress bereiten!

Hätten Sie gedacht, dass das alles mit Ihrem Gehör zu tun haben könnte?

Prof. Dr. med. Alfred Tomatis war ein französischer HNO-Arzt. In seinen intensiven und umfangreichen Untersuchungen zur Audio-Psycho-Phonologie konnte er nachweisen, dass das Ohr für die Entwicklung des Menschen ausschlaggebend ist.

Und er entwickelte eine Methode, mit der wir alle Fähigkeiten des Ohres optimieren können. Hören Sie mal! Kostenloser Vortrag (ohne Anmeldung) Do. 30.9.2010, Herwarthstr. 12-14

Ausbildung Nr.: RK38-70
Block I: – 15.10. – 24.10, 16-18 Uhr (Wochenende 11-13 Uhr)
Block II: 26.11. – 5.12., 16-18 Uhr (Wochenende 11-13 Uhr)
Block III: 28.1.11 – 6.2.11, 16-18 Uhr (Wochenende 11-13 Uhr)
Preis: 3500 €
Ort: Tomatis-Institut, Herwarthstr. 12-14



Gesundheit & Wohlbefinden

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



▼ Massage, Berührung und Kontakt

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.

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.: RK25-70
Sa. 13.11.10, 10 – 18 Uhr
So. 14.11.10, 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.: RK26-70
Sa. 11.12.10, 10 – 18 Uhr
So. 12.12.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (82) €

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 aufgefasset 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.: RK29-70
Fr. 17.12.10, 19.00 – 21.15 Uhr
Sa. 18.12.10, 10 – 18 Uhr
So. 19.12.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

▼ Heilmethoden, Massage, Berührung und Kontakt

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 Energieleitungsbahnen 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.

In der Kursgebühr ist ein Reader (13 Euro) und ein Zertifikat enthalten. Bitte bequeme Kleidung, Socken und ein Bettlaken mitbringen.

Wochenende Nr.: RK07-70
Sa. 2.10.10, 10 – 18 Uhr
So. 3.10.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 120 (99) €

Traditionelle Thai-Massage

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

Die Thai-Massage ist eine Energie-Massage. Durch lockere, bequeme Kleidung hindurch werden im Körper verlaufende unsichtbare Energielinien gedrückt und gedehnt, geklopft und geschüttelt.

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.: RK24-70
Sa. 30.10.10, 10 – 18 Uhr
So. 31.10.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (82) €

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 vorstellen und anhand von Demonstrationen darstellen.

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

Einzelseminar Nr.: RK28-70
Fr. 8.10.10, 18 – 21 Uhr
Preis: 39 (34) €

Meditation

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



EFT – Emotional Freedom Techniques – eine Selbsthilfetechnik

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

Die Wirkungsweise des EFT beruht auf der Kenntnis des „elektrischen Systems“ unseres Körpers. Dieses Wissen nutzten schon die Chinesen vor 5000 Jahren. Sie entdeckten das Meridian-System unseres Körpers – den Energiefluss des Lebens.

EFT findet überall dort Anwendung, wo negative Emotionen uns hindern, frei und unbelastet unser Leben zu gestalten.

Tagesseminar Nr.: RX05-70
So. 3.10.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 65 (50) €

Einführung in die Tarotkarten (Rider-Waite)

Das Tarot ist ein jahrhundertealtes Weisheitssystem.

Die verschlüsselten Bilder und Symbole der Tarotkarten erreichen auf einer tiefen Verständnisebene unsere Seele. Sie fördern die Selbstreflexion und geben uns Klarheit über das, was uns im Moment wirklich beschäftigt.

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.: RX06-70
So. 5.12.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 65 (50) €

Die Grundlagen der buddhistischen Meditation – der Weg der Achtsamkeit

In diesem Seminar möchte ich Sie ermutigen, eine für Sie und andere heilsame, innere Haltung und in einer regelmäßigen Meditationspraxis im Alltag die Fähigkeit zur Achtsamkeit neu zu entdecken.

Der Anfang aller Meditation ist eine gute Sitzhaltung, auf einem Stuhl oder auf einem Kissen.

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

Wochenende Nr.: RX04-70
Sa. 18.12.10, 10 – 18 Uhr
So. 19.12.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (82) €

Leben, Sterben, Loslassen – Sterbebegleitung aus buddhistischer und systemischer Sicht

Vielleicht sind Sie als Mensch, der beruflich mit dem Tod anderer Menschen in Berührung kommt, der Auffassung, dass der Sterbeprozess eine Widerspiegelung dessen ist, wie man gelebt hat.

Und vielleicht fragen Sie sich, wie Sie Sterbende auf ihrem Weg unterstützen können. Eine zum Tode führende Erkrankung stellt oftmals eine große Herausforderung für alle Beteiligten dar.

Das systemische Vorgehen bezieht alle Beteiligten ein und hilft jedem, seinen individuellen Weg zu finden. Der Sterbende fühlt sich dadurch unterstützt und oftmals lösen sich mit der Zeit mögliche Ängste vor dem Tod auf.

Die buddhistische Lehre sieht im Tod keinen Endpunkt, weil das Bewusstsein den Körper für einige Zeit verlässt, sich danach aber wieder an einen Körper binden kann. Sterbebegleitung bedeutet im Buddhismus, den Sterbenden aktiv durch Gespräche und bestimmte Mittel auf die folgenden Prozesse vorzubereiten.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie neben Hintergrundwissen praktische Rituale, Meditationen und Kommunikationsformen kennen, die Sie und den sterbenden Menschen unterstützen.

Bildungsurlaub Nr.: RX01-70
Mo. 29.11. bis Mi. 1.12.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 237 €

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 Ein-Klang zu kommen.

Bitte Woldecke und warme Socken mitbringen.

Winterwoche Nr.: RX01-71
Mo. 10.1. bis Do. 13.1.11
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.

Meine Arbeit ist an Inhalten orientiert, nicht an Formen oder Techniken. Sie lernen problembezogen von einer Reise zur nächsten an den entdeckten Herausforderungen und Aufgaben. Sie nutzen die schamanische Reise als direkten Weg, körperliche Krankheiten, Lebensmuster und immer wiederkehrenden Stress geistig zu bearbeiten. Sie lernen Blockaden zu lösen, die Sie aus dem Hintergrund beeinflussen.

Die theoretischen Hintergründe lernen Sie im Vortrag kennen. Bitte eine Decke und Schreibzeug mitbringen.

Wochenende Nr.: RX03-70
Sa. 4.12.10, 10 – 18 Uhr
So. 5.12.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (82) €

Vortrag Nr.: RX02-70
Vortrag (ohne Anmeldung)
So. 26.9.10, 20 – 22 Uhr
Preis: 6 (5) €

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. Acem-Meditation ist einfach zu erlernen. 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.: RX08-70
Sa. 20.11.10, 14 – 18 Uhr
So. 21.11.10, 10 – 14 Uhr
Brabanterstr. 38-40
Preis: 71 (61) €

Besinnung zum Jahresausklang

An diesem Abend haben Sie die Gelegenheit, sich zu spüren und in sich hinein zu horchen.

Was ist im vergangenen Jahr gut gelaufen, was nicht so gut?

Wer hat mich auf meinem Weg unterstützt und begleitet, wer war eher hinderlich? Welche Veränderungen wünsche ich mir für das neue Jahr und wie kann ich sie realisieren?

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

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

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Abendseminar Nr.: RX07-70
Do. 30.12.10, 18.30 – 21.30 Uhr
Preis: 39 (34) €

Gospelchor „Rock my soul“

Unter diesem Motto steht der Gospelchor, der für alle offen ist, die gerne leichte einbis dreistimmige Gospelmusik 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.

Wenn Sie dem Alltagsstress entfliehen und sich die Seele frei singen wollen, dann sind Sie beim Projekt „Rock my soul“ richtig. Notenkenntnisse und ein Vorsingen sind nicht erforderlich.

Wiederanmelder bekommen den ermäßigten Preis.

Abendkurs Nr.: RX09-70
Do. 16.9. – 23.12.10, 20.00 – 21.30 Uhr
Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7
Preis: 138 (110) €

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

neues lernen für Kids und Teens

Leichter lernen und lehren – ein Seminar für Lehrer und Schüler

Für viele ist Lernen verbunden mit Misserfolgsgefühlen und Selbstentwertung. Das bedeutet für Lernende und Lehrende Stress und Demotivation.

Seit Mitte der 80er Jahre hat das Neuro-linguistische Programmieren (NLP) Eingang in Trainingsprogramme für Pädagogen und Lehrer gefunden.

Wenn Sie nach den neuesten NLP-Methoden ganzheitlich lernen wollen oder diese vermitteln möchten, sind Sie hier richtig. In der Trainingspraxis werden speziell entwickelte Diagnose- und Wahrnehmungs-Methoden kombiniert.

Sie werden u.a. mit ganzheitlichen Strategien vertraut gemacht, die Sie bei der Rechtschreibung, beim Rechnen und Erlernen von Fremdsprachen unterstützen.

Bildungsurlaub Nr.: RY02-70
Mo. 20.9. bis Mi. 22.9.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 237 €

Bogenschießen für Jugendliche (14 – 18 Jahre)

Das Bogenschießen ist ideal, um Konzentration und Körperbeherrschung zu erleben. Aus Deiner inneren Mitte entspringt das klare intuitive Wissen, das den Pfeil sicher ins Ziel führt.

Ein gleichmäßiger Bewegungsablauf unterstützt die Treffsicherheit.

Hierbei steht Deine eigene Haltung im Vordergrund. Innere Sammlung fördert die wachsame Aufmerksamkeit. Durch Elemente des „Erfahrbaren Atems“ erarbeitest Du Dir einen guten Stand für den Spannungsaufbau, um den Pfeil dann im optimalen Moment lösen zu können.

Die komplette Ausrüstung wird gestellt. Praktische Vorkenntnisse im Umgang mit Pfeil und Bogen sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Nachmittagskurs Nr.: RY16-70
Di. 14.9. – 21.11.10, 15.30 – 16.45 Uhr
Preis: 108 (108) €

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

Diese enthalten kreative Elemente, die viel Spaß machen.

Wochenende Nr.: RY18-70
Sa. 6.11.10, 10 – 18 Uhr
So. 7.11.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 88 (0) €

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

Du stehst kurz vor dem Beginn einer Ausbildung 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.

Wenn nach unserem Seminar deine Ausbildung beginnt, kannst du dich sicherer fühlen, weil du die Spielregeln kennst.

Dieses Seminar ist für alle, die sich zum nächsten Ausbildungsstart gut vorbereiten wollen.

Tagesseminar Nr.: RY17-70
So. 28.11.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 50 (50) €



Zwischen Persönlichkeit und Beruf

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 Kennenlernens die Signale, die Sie unbewusst aussenden und die bei anderen vielleicht ganz anders als von Ihnen beabsichtigt ankommen. In detektivischer Spurensuche entdecken Sie Ihre Botschaften und deren Wirkung auf andere. Damit arbeiten Sie an Ihrer ganz persönlichen Ausstrahlung, setzen Ihre Kräfte effektiver und direkter ein.

Wochenende Nr.: RY07-70
Sa. 25.9.10, 15 – 20 Uhr
So. 26.9.10, 11 – 18 Uhr
Preis: 85 (70) €

Vom Mauerbüchlein zur Rauenrau

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
- Kontaktaufnahme.

Wochenende Nr.: RY05-70
Sa. 4.12.10, 10 – 18 Uhr
So. 5.12.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (82) €

Feuerlauf

Gehören Sie zu den Menschen, die an ihre Grenzen gehen und das Besondere suchen? Beim Feuerlauf können Sie mit viel Spaß, Lust und Staunen die eigenen Grenzen erweitern. Das Unmöglich Erscheinende wird möglich.

Wer beim Feuerlauf über 600 Grad heiße Kohlen geht, fühlt sich danach wie neu geboren.

Sie erhalten eine umfassende Vorbereitung mit praktischen Übungen und Raum, Ihre persönlichen Ziele zu definieren. Um am Seminar teilzunehmen, ist es nicht wichtig, selber über die Glut zu gehen!

Ein paar Tage vor Kursbeginn erhalten Sie eine Anfahrtsbeschreibung und eine Liste der Teilnehmenden, um Fahrgemeinschaften für die Hin- und Rückfahrt an diesem Tag bilden zu können.

Workshop Nr.: RY11-70
Sa. 2.10.10, 14 – 22 Uhr
Haus Abrahm, Hellenthal (Eifel)
Preis: 120 (108) €

In Resonanz mit mir

Sie erleben an sechs aufeinander aufbauenden Donnerstagabenden eine Kombination von effektiven NLP-Methoden, um tiefe Zufriedenheit und Einssein mit sich zu verspüren. Ich lade Sie ein zu dem NLP „Core Transformation Process“ und der „Journey“ nach Brandon Bays.

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

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

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

Abendkurs Nr.: RY04-70
Do. 18.11. – 23.12.10, 20.00 – 22.15 Uhr
Preis: 105 (88) €

Infotainment – damit Ihr Zuhörer wach bleiben!

Sie haben selber Redner erlebt, die Zusammenhänge so vermitteln, dass sie uns damit in ihren Bann ziehen und begeistern! Was ist ihr Geheimnis?

Es ist die Fähigkeit, Inhalte lebendig, humorvoll, spannend und unterhaltsam zu präsentieren. Kennzeichnend für diese Präsentationsmethode ist eine gelungene Mischung aus Humor und Ernsthaftigkeit, das Infotainment.

Für alle Redner und Informationsvermittler bietet das Infotainment eine Gelegenheit und Hilfestellung. Denn jeder „Redner“, der Informationen vermitteln will, kann es lernen. Die Methode der systemischen Beratung unterstützt Sie dabei wirkungsvoll.

Wochenende Nr.: RY13-70
Sa. 20.11.10, 10 – 18 Uhr
So. 21.11.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (82) €

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 erkennen Angriffe, Urteile und negative Kritik als Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.

Sie erproben, über das, was wirklich wichtig ist, zu einem konstruktiven Austausch zu gelangen. Sie üben, ehrlich Ihre Gefühle und Wünsche zu äußern, ohne den anderen zu beleidigen.

Wochenende Nr.: RY14-70
Fr. 8.10.10, 19.00 – 21.15 Uhr
Sa. 9.10.10, 10 – 18 Uhr
So. 10.10.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 167 (139) €



Persönlichkeitsentwicklung

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. 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. Schwächen bei Kindern zu erkennen und ihre Blockaden auf zu lösen, fördert ein offenes und achtsames Miteinander. Neue Lernmethoden mit NLP ermöglichen, den Umgang mit „schwierigen Kindern“ sicher und entspannt zu gestalten. Sie lernen, rationale und intuitive Fähigkeiten in Ihren Berufsalltag zu integrieren.

Bildungsurlaub Nr.: RY01-70
Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.10
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 237 €

Bildungsurlaub Nr.: RY02-71
Mo. 14.3. bis Mi. 16.3.11
täglich 9.30 – 16.00 Uhr
Preis: 237 €

Schau mir in die Augen, Kleines – Flirten wie noch nie ...

An diesem Wochenende geht es um das Aushalten von Intensität und Nähe! Das fällt vielen Singles schwer, weshalb sie beim Flirten schnell die Flucht ergreifen oder zu früh aufgeben.

Das können Sie lernen! Sie erfahren Grundlegendes über sich selbst und Ihr Kontaktverhalten. In humorvollen Rollenspielen machen Sie die optimalen Schritte beim Flirten und erhalten wertschätzendes Feedback zu Ihrer Außenwirkung. Sie üben, gelassen, selbstbewusst und charismatisch aufzutreten. Mit kreativen Methoden, die nachhaltig wirken und Sie fit für die Partnersuche machen: NLP, Körperarbeit, Theatermethoden und schamanische Intuitionsübungen bringen Sie in Ihre eigene Mitte, wecken Ressourcen und stärken Ihr Selbstbewusstsein.

Wochenende Nr.: RY06-70
Sa. 2.10.10, 10 – 18 Uhr
So. 3.10.10, 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? Das muss nicht so sein. Denn es gibt inzwischen wirksame Methoden, Blockaden aus dem Weg zu räumen, den Blick auf's Wesentliche freizusetzen und uns vom Rückenwind vorantreiben zu lassen. Jenison Thomkins führt Sie Schritt für Schritt durch einen bewährten Ziele-Zirkel.

An 6 Abenden locken Sie Ihre Ziele aus Ihren verschiedenen Lebensbereichen hervor, planen sie konkret, verschicken sie als „Bestellung ans Universum“ und visualisieren sie mithilfe einer äußerst wirksamen, selbst gebastelten „Zielcollage“.

So kommen Sie entspannt und fokussiert Ihren Zielen mit Methoden aus dem NLP auf die Spur.

Abendkurs Nr.: RY03-70
Do. 16.9. – 11.11.10, 20.00 – 22.15 Uhr
Preis: 105 (88) €

Traumtraining – Fitness für die Phantasie

Wir alle träumen im Schlaf. Dabei machen wir fantastische Erfahrungen, an die wir uns tagsüber kaum erinnern. Konsequentes Training fördert die Traumerinnerung: Damit die wertvollen Erlebnisse aus dem Nachtschlaf nicht verloren gehen! Ziele des Seminars sind außerdem das intensive Erleben und die bewusste Steuerung von Träumen.

Das 6-wöchige Training besteht aus einer Startveranstaltung, einer Statuskontrolle und einer Ergebnisanalyse. Zwischen diesen drei Anwesenheitsterminen erhalten Sie modulare Lernimpulse an Ihre E-Mail-Adresse.

Der Dozent steht Ihnen während der gesamten Trainingsdauer per E-Mail zur Verfügung. Ganz ohne Termindruck werden Sie individuell betreut. Das Angebot eignet sich ideal für aufgeschlossene Personen in ausgeglichene Lebenssituationen.

Kompaktseminar Nr.: RY08-70
Fr. 29.10.10, Fr. 19.11.10, Fr. 10.12.10
jeweils 20 – 22 Uhr
Preis: 95 (80) €

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

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.

Sie können auch als Beobachter teilnehmen und stellen dann nicht selber auf, werden aber als Stellvertreter aufgestellt.

Sie zahlen je nach Wahl:

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

Geben Sie bitte Ihre Wahl bei der Anmeldung unbedingt an.

Wochenende Nr.: RY10-70
Sa. 23.10.10, 10 – 18 Uhr
So. 24.10.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 151 €

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 erlernen den richtigen Umgang mit Emotionen in Beziehungen, den Aufbau einer neuen Haltung zur Partnerschaft und entwickeln individuelle Strategien, um einen Menschen für sich zu finden und eine dauerhafte, erfüllende Partnerschaft eingehen zu können.

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

Wochenende Nr.: RY09-70
Sa. 18.9.10, 10 – 18 Uhr
So. 19.9.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (82) €

Wie geht eigentlich Beziehung?

Jeder Mensch steht von Anfang an in Beziehung zu anderen Menschen, lebensgeschichtlich gesehen anfangs in der Ursprungsfamilie, mit Eltern und Geschwistern. 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“.

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.: RY15-70
Sa. 4.12.10, 10 – 18 Uhr
So. 5.12.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 105 (82) €

Ich spaziere und meditiere

Kann man während eines ganz normalen Spazierganges eine Meditation durchführen? Ja, man kann! Denn, kommt Ihnen das bekannt vor? Probleme, Sorgen, Ärger oder schmerzliche Erlebnisse dämpfen unsere Stimmung. Wir gehen ins Freie, laufen ein paar Mal „um den Block“ und schon bald fühlen wir uns erleichtert. Thom Hartmann, ein amerikanischer Psychotherapeut, hat das näher untersucht und dabei herausgefunden, dass bewusstes Gehen mit gleichzeitiger Einstimmung auf ein Thema beide Gehirnhälften aktiviert und emotionale Belastungen mildert. An diesem Tag erfahren Sie Hintergründe und Wissenswertes zu dieser Methode und haben die Gelegenheit, sie selbst zu erleben.

Tagesseminar Nr.: RY12-70
So. 31.10.10, 10 – 18 Uhr
Preis: 65 (50) €

Unser vollständiges Programm finden Sie auch im Internet

www.neues-lernen.info

Reise zur Quelle der Kraft – ein Kurs für Frauen

Dieser Kurs lädt dazu, eigene Kraftquellen in uns zu entdecken und daraus zu schöpfen. Es geht darum, den Platz in uns zu finden, an dem wir genau wissen, was gut für uns ist, an dem wir für uns eintreten, uns um unsere Bedürfnisse kümmern, im Selbst-Vertrauen sind.

Wir werden herausfinden, wie wir jederzeit an diesen Platz zurückkehren können oder was uns davon abhält, es zu tun. Dieser Kurs gibt Frauen die Gelegenheit zum Auf tanken, Entspannen und zur neuen Ausrichtung.

Methoden sind geführte Fantasiereisen, integratives Atmen, Releasing (Loslassen) und die Verbindung mit der Natur.

Abendkurs Nr.: RY19-70
Mo. 13.9. – 29.11.10, 18 – 20 Uhr
Preis: 138 (110) €

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.: RY02-71
Mo. 10.1. bis Do. 13.1.11
täglich 19.00 – 21.15 Uhr
Preis: 91 (76) €



Info-Telefon & Anmeldung:

(0221) 51 40 20

Sport & Fitness

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



▼ Draußen

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 kippsicher. So lässt sich bei leichter sportlicher Betätigung der Fluss erkunden und die Natur genießen.

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.

Kajaktour Nr.: HL14-69
So., 29.8.10, 11.30 – 16.30 Uhr
Rur/Heimbach
Preis: 52 (47) €

Kajaktour Nr.: HL15-69
So., 5.9.10, 11.30 – 16.30 Uhr
Rur/Heimbach
Preis: 52 (47) €

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.

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

Tagesseminar Nr.: HL09-69
Sa., 21.8.10, 10 – 17 Uhr
Kirchsahr-Binzenbach/Eifel
Preis: 60 (50) €

Tagesseminar Nr.: HL10-69
So., 26.9.10, 10 – 17 Uhr
Kirchsahr-Binzenbach/Eifel
Preis: 60 (50) €

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.: RL05-70
Mo., 13.9. – 20.12.10, 19 – 20 Uhr
Preis: 93 (78) €

Unser vollständiges Programm finden Sie auch im Internet.

www.neues-lernen.info

▼ Asiatischer Sport und Selbstverteidigung

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. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Abendkurs für Anfänger Nr.: RL06-70
Di., 14.9. – 21.12.10, 17.00 – 18.15 Uhr
Preis: 120 (108) €

Abendkurs für Fortgeschrittene Nr.: RL07-70
Di., 14.9. – 21.12.10, 18.30 – 19.45 Uhr
Preis: 120 (108) €

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 übende Aikidokas mitmachen, die den Lernprozess positiv unterstützen.

Abendkurs Nr.: RL08-70
Mi., 15.9. – 22.12.10, 18.00 – 19.30 Uhr
Aikido Kreis,
Heinrich Brüning Str. 2a
Preis: 149 (122) €

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.

Abendkurs Nr.: RL09-70
Mo., 13.9. – 20.12.10, 19.30 – 21.00 Uhr
Am Botanischen Garten 2/Nähe Zoo
Preis: 138 (110) €

▼ Fit und gesund

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.: RL04-70
Mo., 13.9. – 20.12.10, 17.30 – 18.30 Uhr
Preis: 93 (78) €

Nachmittagskurs Nr.: RL03-70
Mo., 13.9. – 20.12.10, 16.15 – 17.15 Uhr
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.: RL01-70
Di., 14.9. – 21.12.10, 19.30 – 20.30 Uhr
KITA, Venloerstr. 231b
Preis: 105 (88) €

Gesunder Rücken

Ein ausgewogenes Training aller Muskelgruppen dient der Stabilisierung der Wirbelsäule.

Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und angenehme Lockerungsübungen helfen gegen Rückenschmerzen und entspannen den Hals-/Nackengebiet.

Diese Stunde stärkt Ihren Rücken, beugt Beschwerden vor, kann aber auch bestehende Probleme lindern oder lösen.

Abendkurs Nr.: RL02-70
Mo., 13.9. – 20.12.10, 20.15 – 21.15 Uhr
Preis: 93 (78) €

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 Einzugs Ermächtigung erst zu Kursbeginn! Ratenzahlung im Einzelfall, nach Absprache möglich

Ermäßigung

Ermäßigung erhalten Schüler, Studenten, Kölnpassinhaber und Arbeitslose, wenn sie ihren Status mit einem schriftlichen Beleg nachweisen.

Rücktritt

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

Rücktrittskosten

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

Rücktrittsfristen bei Bildungsurlaub

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

Impressum

Dies ist ein Auszug aus dem Herbst 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

Tanz

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

▼ Internationale Tänze

Bollywood Tanz

Bollywood ist ein spannender Mix aus indischem Volkstanz, klassisch indischem Tanz, Modern Dance, orientalischem Tanz und Hip Hop.

In diesem Workshop wird eine feurige Choreografie zu einem der bekanntesten Bollywoodhits erarbeitet. Dazu gibt es Informationen zu Kostümen, Filmen, dem Bollywoodlebensgefühl, dem unwiderstehlichen Hauptdarsteller Shah Rukh Khan und natürlich jede Menge Spaß.

Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Sommertanzkurs Nr.: RT01-69

Mo., 19.7. bis Fr., 23.7.10
täglich 18.00 – 19.30 Uhr
Preis: 71 (61) €

Wochenende Nr.: RT05-70

Sa., 6.11.10, 14 – 18 Uhr
So., 7.11.10, 14 – 18 Uhr
Preis: 71 (61) €

Salsa

Wen einmal das Salsa-Fieber erfasst hat, der kommt nur selten wieder davon los. Dieser Tanz steht für prickelnde und unbändige Lebensfreude. Seine Wurzeln liegen in der Karibik und in Afrika.

Der einfache Grundschrift und die unzähligen Variationen machen ihn zum idealen Tanz für Anfänger und fortgeschrittene Tänzerinnen und Tänzer.

Lassen Sie sich von den rhythmischen Klängen und der temperamentvollen Mischung aus Mambo und Afro-Jazz verzaubern.

Innerhalb von nur zwei Vormittagen lernen Sie alles, um auf der nächsten Tanzparty zu glänzen.

Wochenende Nr.: RT02-70

So., 26.9.10, 10.00 – 13.30 Uhr
So., 10.10.10, 10.00 – 13.30 Uhr
Preis: 71 (61) €

▼ 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.: RT04-70

Sa., 30.10.10, 14.00 – 17.30 Uhr
So., 31.10.10, 14.00 – 17.30 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.: RT06-70

Sa., 13.11.10, 14.00 – 17.30 Uhr
So., 14.11.10, 14.00 – 17.30 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.: RT07-70

Sa., 4.12.10, 14.00 – 17.30 Uhr
So., 5.12.10, 14.00 – 17.30 Uhr
Preis: 69 (59) €

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 beeindrucken.

Wochenende Nr.: RT01-70

Sa., 25.9.10, 10.00 – 13.30 Uhr
Sa., 9.10.10, 10.00 – 13.30 Uhr
Preis: 71 (61) €

▼ Tanzstile

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.: RT08-70

Mo., 13.9. – 20.12.10, 20.30 – 22.00 Uhr
Preis: 138 (110) €

Führen und Folgen

Das „A“ und „O“ im Paartanz ist das Führen und Folgen. Folgen fällt den Frauen oft schwer und Männer verlieren die Lust am Tanzen. Das muss nicht sein, denn Sie können die nonverbale Kommunikation mit einfachen und plausiblen Techniken verbessern und den Spaß am Tanzen zurück gewinnen.

Wochenende Nr.: RT03-70

Sa., 2.10.10, 10.00 – 13.30 Uhr
So., 3.10.10, 10.00 – 13.30 Uhr
Preis: 71 (61) €

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.: RT09-70

Do., 16.9. – 16.12.10, 18.45 – 20.30 Uhr
Preis: 138 (110) €



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