

Kompetenz im Beruf

EDV

2008 / 1

Sprachen

Körperarbeit & Gesundheit

Meditation

Persönlichkeitsentwicklung

Sport & Fitness

Tanz

www.neues-lernen.info

Seminare

Kurse

Bildungsurlaub

Frühjahr 2008



Liebe Leserin, lieber Leser

Kompetenzen erwerben, Erfahrungen sammeln, sich mit anderen austauschen, Neues entdecken, sich inspirieren lassen ... Lernen hat viele Facetten.

Ob Sie nun ein professionelles Seminar für den Beruf, Impulse für Ihre ganz persönliche Entwicklung oder einfach Kontakt, Austausch und Entspannung bei **neues lernen** suchen: Wir wollen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen: in persönlicher, entspannter Atmosphäre in bewusst gestalteten Räumlichkeiten, mit kostenlosen Getränken und mit jederzeit ansprechbaren Mitarbeiter/-innen, die sich gerne Zeit für Ihre Wünsche und Anregungen nehmen.

Auch unsere Dozent/-innen engagieren sich für Sie. Deren und unser Maßstab ist Ihre Zufriedenheit.

Ob Sie einen fortlaufenden Kurs oder ein mehrtägiges Impuls-Seminar oder eine Fortbildung bei uns besuchen, Sie können gewiss sein, dass Sie lernen, wachsen und sich entwickeln werden und Ihren gewohnten Sichtweisen neue, vielleicht überraschende Perspektiven hinzuzufügen.

Auf diesem Weg wollen wir Sie ein Stück begleiten – beratend zu Beginn, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, später sind wir für Sie da, damit Sie sich als Gast bei uns wohl fühlen.

Beim Durchstöbern unseres neuen Programms wünschen wir Ihnen Freude – und Anregungen für Ihren ganz persönlichen weiteren Weg. Es freut sich auf Sie

Viel Spaß bei der Auswahl

Wünscht Ihnen

Michael Graf und das Team von **neues lernen**

P.S. Der Bildungsscheck, mit dem unsere Landesregierung berufliche Weiterbildung unter bestimmten Umständen fördert, gibt es auch für 2008. Wir beraten Sie dazu gerne.

Körperarbeit & Gesundheit

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

Yoga für Jugendliche ab 13 Jahre Spüre Deine Energie!

In diesem Kurs erforscht und erlebst Du das uralte Wissen des Yoga mit Körper-, Atem, Entspannungs- und Meditationsübungen. Das Üben von Asanas (Körperhaltungen) in dynamischen Bewegungsabläufen kräftigt den Körper und lässt ihn beweglicher werden.

Mit Yoga entwickelst Du Deine innere Kraft und Energie. Eine aufrechte Haltung fördert Dein Selbstwertgefühl. Mit Entspannung und Meditation kannst Du den Alltag eine Weile hinter Dir lassen und hilfst Deiner Konzentration und Gelassenheit auf die Sprünge.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Abendkurs Nr.: FK44-62
 Di. 22.1. - 20.5.08, 17.30 - 18.30 Uhr
 Preis: 110 (89) €

Tiefenentspannung und Hypnose in der Mittagspause

Probieren Sie es einmal mit Tiefenentspannung in der Mittagspause!

Sie erleben einen angenehmen Zustand der Tiefenentspannung, des Wohlfühlens und des Loslassens Könnens. Mit Elementen aus der Hypnose, der Meditation und dem Yoga steigern Sie Ihre Konzentration und Ihre Leistungsfähigkeit, lösen innere und äußere Blockaden und bringen Ihren Geist zur Ruhe.

Gehen Sie mit Wachsamkeit, Bewusstheit und Energie in den „Resttag“!

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Mittagskurs Nr.: FK13-62
 Do. 24.1. - 15.5.08, 12.30 - 13.30 Uhr
 Preis: 98 (80) €

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.

Morgenkurs Nr.: FK23-62
 Fr. 25.1. - 23.5.08, 10 - 11 Uhr
 Preis: 110 (89) €

Den Rücken stärken mit Yogaveda – Energie und Entspannung

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

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

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

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

Winterwoche Nr.: FK01-62
 Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.08
 19.00 - 21.15 Uhr
 Preis: 85 (72) €

Gemeinsam die Schwangerschaft erleben Ein Tag für „schwangere Paare“

Nehmen Sie sich Zeit, gemeinsam die Schwangerschaft zu genießen!

Für werdende Eltern ist die Schwangerschaft eine Zeit, die von besonderen Erfahrungen und emotionaler wie körperlicher Veränderung geprägt ist. Die Verbindung von Geist, Körper und Atem beim Yoga entspannt und bereitet auf die Geburt und die Zeit danach vor.

In diesem Kurs erarbeiten wir uns viele auf die Schwangerschaft abgestimmte Übungsvarianten und Entspannungstechniken, die helfen, den eigenen Körper auf sowohl intensive, als auch behutsame Weise zu erfahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

An diesem Tag:

- verwöhnen Sie sich gegenseitig mit wühlenden Massagetechniken für werdende Mütter und Väter
- üben Sie sanfte dynamische Bewegungen aus dem Yoga
- lernen Sie Partnerübungen zur Vorbereitung auf die Geburt
- haben Sie Zeit für sich und Ihr werdendes Kind.

Das Seminar ist für jeden Zeitpunkt der Schwangerschaft geeignet. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Mittagskurs Nr.: FK16-62
 So. 13.4.08, 10 - 18 Uhr
 Preis: 62 (48) €

Partner-Yoga – allein und zu zweit

Partner-Yoga heißt: Zwei Menschen üben gemeinsam Yoga.

Während beim Yoga allein der Fokus meist auf der Zentrierung nach innen liegt, geht es beim Partner-Yoga sowohl um das Finden der eigenen Mitte als auch um den Kontakt mit einem anderen Menschen. Eine Person unterstützt die andere durch sanfte Berührung in den Asanas, wodurch sich sehr wohlthuende und tiefe Wirkung und Entspannung entfalten kann. Beide Personen erfahren in gemeinsam ausgeführten Asanas neue Bewegung- und Begegnungsmöglichkeiten. Das gemeinsame Üben und die geteilte Aufmerksamkeit fördern und fördern Vertrauen und Offenheit sowie Kommunikation über eigene Wünsche und Grenzen. Zudem macht das gemeinsame Experimentieren einfach Freude.

Anmeldungen ohne Partner/in sind genauso erwünscht wie Paare.

Abendkurs Nr.: FK14-62
 Di. 22.1. - 20.5.08, 20.30 - 22.00 Uhr
 Preis: 158 (126) €

Yoga für Schwangere

Schwangerschaft ist eine Zeit, die von besonderen Erfahrungen und emotionaler wie körperlicher Veränderung geprägt ist. Yoga unterstützt und begleitet das Wachstum von Mutter und Kind in dieser Zeit. Die Verbindung von Geist, Körper und Atem beim Yoga entspannt und bereitet auf die Geburt und die Zeit danach vor.

In diesem Kurs erarbeiten wir uns viele auf die Schwangerschaft abgestimmte Übungsvarianten und Entspannungstechniken, die helfen, den eigenen Körper auf sowohl intensive, als auch behutsame Weise zu erfahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Abendkurs Nr.: FK17-62
 Di. 22.1. - 20.5.08, 18.45 - 20.15 Uhr
 Preis: 158 (126) €

Hatha-Yoga

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

Yoga bietet Ihnen eine Möglichkeit, nach einer alten erfahrenen Tradition Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang zu bringen. In diesem Kurs erarbeiten Sie sich die Körperhaltungen mit dynamischen Bewegungsabläufen und Atemtechniken. Dies führt Sie zu einer klaren Wahrnehmung, Tiefenentspannung und Konzentration. Sie erfahren Ihren eigenen Körper auf eine intensive, aber auch behutsame Weise.

Abendkurs Nr.: FK18-62
 Mo. 21.1. - 19.5.08, 18.45 - 20.15 Uhr
 Preis: 152 (121) €

Yoga tut gut

Yoga kann Ihre körperliche und seelische Gesundheit verbessern. Über das Erlernen des Sonnengrußes als klassische Yoga-übung erlernen Sie eine fließende Abfolge mehrerer Körperhaltungen und zahlreiche Variationsmöglichkeiten. Auf diese Weise können Sie Yoga ganz individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen. Sie üben mit innerer Achtsamkeit, bewusster Atmung und Wohlwollen sich selbst gegenüber.

Ohne Leistungsdruck fördern Sie den Kontakt zum eigenen Körper und erfreuen sich an neu gewonnener Kraft und Beweglichkeit. In geführten Meditationen und Entspannungsübungen erfahren Sie innere Ruhe und Gelassenheit.

Abendkurs Nr.: FK15-62
 Di. 22.1. - 20.5.08, 20.30 - 22.00 Uhr
 Preis: 152 (121) €

Yoga für Fortgeschrittene – Dynamik, Präsenz und Entspannung

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

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

Sie schulen Ihre Aufmerksamkeit, Klarheit und Konzentration mit Meditationsübungen. Stärken Sie Ihre Dynamik und sehen Sie den Herausforderungen des Lebens gelassen und mit Entspannung entgegen.

Abendkurs Nr.: FK19-62
 Mo. 21.1. - 19.5.08, 20.30 - 22.00 Uhr
 Preis: 152 (121) €

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.: FK29-62
 Mo. 21.1. - 19.5.08, 18.30 - 20.00 Uhr
 Preis: 152 (121) €



Yoga & Entspannungstechniken

Die Schnupper-Zehnerkarte

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

- HF18-62 **Hatha-Yoga-Abendkurs** (Montags 18.45-20.15 Uhr)
- HF26-62 **Easy Yoga-Abendkurs** (Dienstags 19.15-20.15 Uhr)
- HF20-62 **Hatha-Yoga-Morgenkurs** (Mittwochs 8.30-9.45 Uhr)
- HF15-62 **Yoga tut gut-Abendkurs** (Dienstags 20.30-22 Uhr)
- HF13-62 **Tiefenentspannung und Hypnose in der Mittagspause** (Donnerstags 12.30-13.30 Uhr)
- HF28-62 **Iyengar-Yoga** (Donnerstags 18.45-20.15 Uhr).

Nähere Informationen zu den einzelnen Kursen siehe im Folgenden unter der jeweiligen Kursnummer.

Viel Spaß beim Schnuppern!

Zehnerkarte Nr.: FK12-62
 Preis: 131 (105) €

Hatha-Yoga

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

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

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

Morgenkurs Nr.: FK20-62
 Mi. 23.1. - 21.5.08, 8.30 - 9.45 Uhr
 Preis: 160 (125) €

Abendkurs Nr.: FK21-62
 Mi. 23.1. - 21.5.08, 18.15 - 19.30 Uhr
 Preis: 160 (125) €

Abendkurs Nr.: FK22-62
 Mi. 23.1. - 21.5.08, 19.45 - 21.00 Uhr
 Preis: 160 (125) €

Körperarbeit & Gesundheit

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



Yoga & Entspannungstechniken

Yogalates

Das Kombiprogramm aus Yoga und Pilates. Yogalates verbindet die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates. Während Yoga sich auf Atmung, innere Ausgeglichenheit und Beweglichkeit konzentriert, gibt Pilates Kraft und strafft den Körper mit Schwerpunkt auf das „Powerhouse“, unsere Mitte, Bauch und Lendenwirbelsäule. Perfekt für alle, die eine Verbindung von Stressabbau und Kraftverstärkung Ihres Körpers wünschen.

Abendkurs Nr.: FK24-62
Di. 22.1. - 20.5.08, 17 - 18 Uhr
Preis: 110 (89) €

Pilates

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen Pilates ist eine Kombination von Übungen, die in einer bestimmten Reihenfolge präzise und kontrolliert praktiziert werden.

Sie üben, Ihr „Powerhouse“ zu festigen. Der Begriff „Powerhouse“ bezieht sich auf die Muskeln Ihres Bauches, Ihres Kreuzes, Ihres Gesäßes und der Innenseite der Oberschenkel. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.

Abendkurs Nr.: FK25-62
Di. 22.1. - 20.5.08, 18.10 - 19.10 Uhr
Preis: 110 (89) €

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.: FK26-62
Di. 22.1. - 20.5.08, 19.15 - 20.15 Uhr
Preis: 110 (89) €

Yoga/Entspannungstechniken im Sommer

Hatha-Yoga

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

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

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

Morgenkurs Nr.: FK02-63
Mi. 23.7. - 27.8.08, 8.30 - 9.45 Uhr
Preis: 68 (58) €

Abendkurs Nr.: FK03-63
Mi. 23.7. - 27.8.08, 18.15 - 19.30 Uhr
Preis: 68 (58) €

Abendkurs Nr.: FK04-63
Mi. 23.7. - 27.8.08, 19.45 - 21.00 Uhr
Preis: 68 (58) €

Das bisschen Haushalt ist doch kein Problem, sagt mein Mann ...

Kennen Sie den Spagat zwischen Berufsalltag, Haushaltsführung und Kindererziehung? Üben Sie diesen Spagat schon länger und die Gelenkigkeit reicht dennoch nicht aus, um auf den Boden zu kommen? Was tun? Zunächst den Austausch mit anderen suchen und feststellen:

Erstens geht es anderen Frauen auch so und zweitens mache ich es ganz gut! Dieser Tag hilft Ihnen, Ihre Mitte zu stärken und mit Ihrem Körper und dessen Ressourcen achtsam und liebevoll umzugehen.

Hypnotherapeutische Methoden, Yoga und Qigong, systemische Methoden und ein intensiver Austausch mit Frauen in einer ähnlichen Situation helfen Ihnen, Ihre Ressourcen so einzusetzen, dass Sie sich gestärkt fühlen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!
Tagesseminar Nr.: FK14-63
Sa. 21.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 78 (64) €

Vajra Vinyasa Yoga

Dieser Kurs vereint dynamische und statische Stilelemente aus dem Hatha-Yoga und eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene.

Schwerpunkt der Dynamik bilden verschiedene aus Tibet stammende Bewegungssequenzen (Vajrasana). Sie führen in die Bewegungsprinzipien des dynamischen Yoga ein und schulen die Verbindung von Atem, Bewegung und Aufmerksamkeit (Vinyasa). Verbunden werden die Bewegungsreihen mit statischen Basisübungen, die der körperlichen Kräftigung und der Flexibilisierung der Wirbelsäule dienen. Die Auswahl der Übungen wird individuell an die Gruppe angepasst.

Abendkurs Nr.: FK27-62
Do. 24.1. - 15.5.08, 20.30 - 22.00 Uhr
Preis: 142 (116) €

Iyengar-Yoga

Im Iyengar-Yoga sind Sie vollständig in die Yoga-Haltungen eingebunden, physisch, mental und emotional. Ich helfe Ihnen, Yoga-Stellungen präzise und konzentriert auszuführen.

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

Abendkurs Nr.: FK28-62
Do. 24.1. - 15.5.08, 18.45 - 20.15 Uhr
Preis: 142 (116) €

Tagesseminar Nr.: FK31-62
So. 6.4.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 62 (48) €

Tiefenentspannung und Hypnose in der Mittagspause

Probieren Sie es einmal mit Tiefenentspannung in der Mittagspause! Sie erleben einen angenehmen Zustand der Tiefenentspannung, des Wohlfühlens und des Loslassens Könnens. Mit Elementen aus der Hypnose, der Meditation und dem Yoga steigern Sie Konzentration und Leistungsfähigkeit, lösen innere und äußere Blockaden und bringen Ihren Geist zur Ruhe. Gehen Sie mit Wachsamkeit, Bewusstheit und Energie in den Resttag! Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Mittagskurs Nr.: FK05-63
Do. 24.7. - 28.8.08, 12.30 - 13.30 Uhr
Preis: 58 (47) €

Yoga mit „grauen Strähnen“

Zu diesem Yogakurs sind Sie auch im fortgeschrittenen Alter herzlich eingeladen. Mit einfachen, rückenstärkenden, jedoch wirbelsäulenschonenden Übungen wecken Sie Wachsamkeit, Bewusstheit und neue Energie. Spezielle Atem- und Meditations-techniken wirken dabei unterstützend.

Wenn Sie glauben, sportlich unerfahren oder ungelinkig zu sein, dann sind auch Sie hier genau richtig. Yoga ist für alle da.

Morgenkurs Nr.: FK06-63
Fr. 25.7. - 29.8.08, 10 - 11 Uhr
Preis: 58 (47) €

Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.

Abendkurs Nr.: FK07-63
Di. 17.6. - 26.8.08, 18 - 19 Uhr
Preis: 86 (70) €

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.: FK08-63
Di. 17.6. - 26.8.08, 19.10 - 20.10 Uhr
Preis: 86 (70) €

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.: FK30-62
Fr. 4.4. - 16.5.08, 18.00 - 19.30 Uhr
Preis: 84 (68) €

Progressive Muskelentspannung und mehr

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

Dann gönnen Sie sich diesen Entspannungstag.

Sie lernen die von vielen gesetzlichen Krankenkassen geförderte Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen kennen. Körperwahrnehmungs- und Kurz-Entspannungsübungen, Fantasie-reisen, Atemübungen sowie Vitalisierungsübungen, die Sie auch gut in Ihren Alltag integrieren können, runden diesen Tag ab.

Tagesseminar Nr.: FK31-62
So. 6.4.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 62 (48) €

Atem und Stimme

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 entdecken Sie Ihre Stimme, so wie sie ist. Durch Körperarbeit und „Tönen“, sowohl in Gruppen als auch in Einzelübungen, erweitern Sie Ihr Bewusstsein, wecken Energiezentren und entdecken neue innere Räume.

Die Arbeit schließt jede Art von vokalem Ausdruck ein, auch Ihr „Hören“ wird sich verbessern.

Die Arbeit hat gleichzeitig einen äußeren Effekt – unser Tönen ist Kommunikation mit den anderen – und einen inneren Effekt – das Wecken unserer eigenen Vorstellungskraft.

Allmählich werden Ihre Töne in Ihnen verwurzelt, Sie finden immer mehr zu verschollenen Teilen Ihrer Stimme (und somit zu Ihnen) zurück, und parallel dazu wird Ihr Verständnis für Sie selbst und die anderen wachsen.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Wochenende Nr.: FK35-62
Sa. 26.1.08, 10 - 18 Uhr
So. 27.1.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 110 (88) €

Sprechen – das kann doch jeder

... aber kennen Sie nicht auch die Situationen, in denen Ihnen die Stimme wegbleibt? Dies geschieht meist dann, wenn viel Lärm um Sie herum ist und Sie diesen zu überbrücken versuchen. Oder aber an Tagen, an denen Sie „schlecht drauf“ sind. Sie stehen unter Druck und drücken auf die Stimme ... Das Ergebnis: Sie werden heiser oder bringen keinen Ton mehr heraus!

Dieses Seminar ist für alle gedacht, die gerne gehört werden möchten. Es erwartet Sie ein buntes Programm aus Artikulations-, Atem-, Stimm- und Körperübungen, eben mit all dem, was man für eine (laut-)kräftige Stimme braucht. Auch eigene Texte sind willkommen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Wochenende Nr.: FK36-62
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 100 (78) €

Massage, Berührung und Kontakt

Do-in – Meridian-Dehnübungen und Selbstmassage

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

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

Winterwoche Nr.: FK04-62
Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.08
täglich 10.30 - 12.00 Uhr
Preis: 68 (58) €

Klassische Massage – entspannen und in Kontakt kommen

Massage schult das Körperbewusstsein, löst Verspannungen, vermittelt Vitalität und Wohlbefinden. Der gegenseitige Austausch von Massagen führt zu einem einfühlbaren 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.: FK00-62
Sa. 1.3.08 und
So. 2.3.08
jeweils 10 - 18 Uhr
Preis: 100 (78) €



Traditionelle Thai-Massage

Die traditionelle Thai-Massage, manchmal auch Yoga-Massage genannt, ist eine Druckpunktbehandlung am ganzen Körper. 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 ange-regt, unser Körper bewegt sich geschmeidiger. Die Thai-Massage ist eine Energie-Massage. Durch lockere, bequeme Kleidung hindurch werden im Körper verlaufende unsichtbare Energielinien gedrückt und gedehnt, geklopft und geschüttelt. Die Gelenke werden durchbewegt, Muskeln und Sehnen gebeugt und gestreckt – somit entspannt. An diesem Wochenende zeige ich neben Behandlungsabläufen der Thai-Massage verschiedene Körper- und Atemübungen, mit denen wir uns gegenseitig behandeln. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Wochenende Nr.: FK38-62
Sa. 16.2.08, 10 - 18 Uhr
So. 17.2.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 100 (78) €

Winterwoche Nr.: FK05-62
Mo. 14.1. - Do. 17.1.08
täglich 18.00 - 20.15 Uhr
Preis: 79 (63) €

Entspannung mit Einführung in die Fußreflexzonenmassage

An diesem Wochenende wollen wir auf unsere Füße kommen.

Der Körper mit seinen verschiedenen Organen spiegelt sich in den Füßen wider und diese geben Aufschluss über den Zustand unseres Körpers. Die Fußreflexzonenmassage ist eine alte naturheilkundliche Methode, die die Selbstheilungskräfte im Körper anregt und eine Hilfe bei der Behandlung von leichteren Krankheitszuständen sein kann. Mittels spezieller Grifftechniken können wir aktivierend oder beruhigend auf die Organtätigkeit einwirken.

Bitte Wolldecke, Schreibzeug, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Wochenende Nr.: FK20-63
Sa. 16.8.08, So. 17.8.08
jeweils 10 - 18 Uhr
Preis: 100 (78) €

Mein Klang ... Dein Klang ... Einklang

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

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.
Winterwoche Nr.: FK03-62
Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.08
täglich 19.30 - 21.45 Uhr
Preis: 89 (74) €

Reiki – 1. Grad

Reiki, die in Japan wiederentdeckte Form des Energieausgleiches durch Handauflegen, umfasst verschiedene Aspekte. Es kann als Entspannungs- und Heilungspraxis, als spirituelle Disziplin, als Mittel zur persönlichen Entwicklung oder als alles aufgefasst und eingesetzt werden. An diesem Wochenende wird mittels einer rituellen „Einweihung“ der in jedem Menschen vorhandene Energiekanal gereinigt und neu aufgeladen. Dadurch werden tief greifende Veränderungsprozesse in Gang gesetzt. Wir üben Griffe zur Selbst- und Partnerbehandlung, mit denen wir uns und andere zu allen Gelegenheiten wieder aufladen und ausgleichen können.

Bitte mitbringen: Decke, wenn vorhanden Sitzkissen, bequeme Kleidung und Schreibzeug.
Wochenende Nr.: FK22-63
Fr. 6.6.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

Sommerwoche Nr.: FK18-63
Mo. 30.6. bis Fr. 4.7.08
täglich 19.30 - 21.45 Uhr
Preis: 89 (74) €

Wochenende Nr.: FK22-63
Fr. 6.6.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

Wochenende Nr.: FK22-63
Fr. 6.6.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

Wochenende Nr.: FK22-63
Fr. 6.6.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

Wochenende Nr.: FK22-63
Fr. 6.6.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

Wochenende Nr.: FK22-63
Fr. 6.6.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

Wochenende Nr.: FK22-63
Fr. 6.6.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

Wochenende Nr.: FK22-63
Fr. 6.6.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

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 ein zuverlässiges Handwerkszeug zur Selbsthilfe und Gesundheitsvorsorge.

Touch for Health geht davon aus, dass Ihr Wohlbefinden von einem gleichmäßigen Energiefluss in den Energieleitbahnen Ihres Körpers, den Meridianen, abhängt.

Mit Hilfe von Muskeltests lernen Sie, Blockaden innerhalb dieses Energieflusses herauszufinden und diese durch sanftes Berühren und einfaches Massieren zu beseitigen. So benötigen Sie nur Ihre Hände, um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Ihr Wohlbefinden zu stärken und Stimmungsschwankungen und emotionale Belastungen auszugleichen.

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

Wochenende Nr.: FK39-62
Sa. 26.1.08, 10 - 18 Uhr
So. 27.1.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 115 (95) €

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. Shiatsu wird am bekleideten Körper auf einer weichen Matte am Boden ausgeübt.

An diesem Wochenende werde ich vor allem Möglichkeiten zeigen, wie wir Rücken, Schultern und Nacken entspannen und beleben können. Außerdem lernen wir einige spezielle Übungen, um unsere Energie in den Meridianen fließen zu lassen. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Wochenende Nr.: FK21-63
Sa. 21.6.08, So. 22.6.08
jeweils 10 - 18 Uhr
Preis: 100 (78) €

Gesundheit und Wohlbefinden

Praktische Einführung in das Gesundheitscoaching

Anhand von Methoden und Übungen aus den hypnosystemischen Ansätzen nach Dr. Gunther Schmidt und körpertherapeutischen Interventionen (Systelios Klinik) und den Prinzipien des Taijiquan wird das Gesundheitscoaching mit allen Sinnen erlebbar. Sie können diesen Tag auch als „Schnuppertag“ für die Fortbildung „Systemisches Gesundheitscoaching“ nutzen.

Tagesseminar Nr.: FK67-61
So. 7.12.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 80 (64) €

Reiki – 1. Grad

Reiki, die in Japan wiederentdeckte Form des Energieausgleiches durch Handauflegen, umfasst verschiedene Aspekte. Es kann als Entspannungs- und Heilungspraxis, als spirituelle Disziplin, als Mittel zur persönlichen Entwicklung oder als alles aufgefasst und eingesetzt werden. An diesem Wochenende wird mittels einer rituellen „Einweihung“ der in jedem Menschen vorhandene Energiekanal gereinigt und neu aufgeladen. Dadurch werden tief greifende Veränderungsprozesse in Gang gesetzt. Wir üben Griffe zur Selbst- und Partnerbehandlung, mit denen wir uns und andere zu allen Gelegenheiten wieder aufladen und ausgleichen können.

Bitte mitbringen: Decke, wenn vorhanden Sitzkissen, bequeme Kleidung und Schreibzeug.
Wochenende Nr.: FK22-63
Fr. 6.6.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

Wochenende Nr.: FK22-63
Fr. 6.6.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

Wochenende Nr.: FK22-63
Fr. 6.6.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

Wochenende Nr.: FK22-63
Fr. 6.6.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

Wochenende Nr.: FK22-63
Fr. 6.6.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

Wochenende Nr.: FK22-63
Fr. 6.6.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

Wochenende Nr.: FK22-63
Fr. 6.6.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

Wochenende Nr.: FK22-63
Fr. 6.6.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

Wochenende Nr.: FK22-63
Fr. 6.6.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 145 (120) €

Unser vollständiges Programm finden Sie auch im Internet. Mit Online-Anmeldung.

www.neues-lernen.info

▼ Bewegungsarbeit

Körperarbeit und Gestalttherapie

In diesem Seminar nutzen Sie den Körper und seine Signale, um sich zu spüren; Ihre Wünsche, Emotionen und Ihre Bedürfnisse.

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

Sie experimentieren mit Körperhaltung, Atmung, Ausdruck, Bewegung, Berührung und Begegnung. Dabei können Sie so „weit“ gehen, wie es Ihnen entspricht, ohne ein „Ziel“ erreichen zu müssen.

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

Winterwoche Nr.: FY00-62

Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.08
täglich 19.00 - 21.15 Uhr
Preis: 89 (74) €

Sommerwoche Nr.: FY00-63

Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.08
täglich 19.00 - 21.15 Uhr
Preis: 89 (74) €



▼ Chinesische Entspannungs- und Heilmethoden

Shaolin Qi Gong

Shaolin Qi Gong ist eine aus dem Shaolin-Kloster stammende und seit Jahrtausenden praktizierte Kunst zur Harmonisierung von Körper und Geist.

Qi Gong steht im Chinesischen für Lebenskraft oder Lebensenergie. Im Qi Gong arbeiten Sie stetig daran, diese Lebensenergie in sich zu wecken.

Die Übungen des Shaolin Qi Gong basieren auf Ruhe, Entspannung und Konzentration und tragen dazu bei, die Energien im ganzen Körper zu regulieren und zu beleben, während der Geist in Einklang gebracht wird.

Abendkurs Nr.: FK45-62

Sa. 20.1. - 18.5.08, 18.30 - 20.00 Uhr
Preis: 168 (136) €

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist ein chinesisches Kampfkunstkonzept, das zu der inneren Schule des Wushu zählt.

Es strebt ein gesundes Gleichgewicht der Kräfte Yin Yang an. Dieses Bestreben fördert die körperliche Gesundheit ebenso wie die geistige Ausrichtung und Gelassenheit. Das Chi, die Urkraft der Welt, durchströmt den Trainierenden durch die Art des Übens stetig und gleichmäßig und entwickelt seine innere Kraft.

Es wird die 37 Bilder Form des Yang Stils vermittelt. Als Vorbereitung und zum leichten Aufbau der Haltungs- und Bewegungsgrundlagen dienen ausgesuchte Qigong Bilder.

Abendkurs Nr.: FK43-62

Mi. 23.1. - 21.5.08, 19.00 - 20.30 Uhr
Preis: 168 (131) €

▼ Feldenkrais

Hartnäckig? – Schulter- und Nackenerleichterungen

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

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

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

Abendkurs Nr.: FK32-62

Mi. 23.1. - 21.5.08, 18.30 - 20.00 Uhr
Preis: 168 (131) €

Sommerwoche Nr.: FK15-63

Mo. 25.8. bis Fr. 29.8.08
täglich 18.00 - 20.15 Uhr
Preis: 89 (74) €

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 Körper-ebene 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.: FK34-62

Do. 24.1. - 15.5.08, 18.15 - 19.45 Uhr
Preis: 142 (116) €

Abendkurs Nr.: FK17-63

Mo. 16.6. - 18.8.08, 18.30 - 20.00 Uhr
Preis: 110 (89) €

Zerknirscht? ... oder lieber locker?

Anhaltende Anstrengung oder Unausgesprochenes äußert sich mitunter im Zusammenbeißen der Zähne.

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

Sie erfahren, wie das Anspannen der Gesichtsmuskulatur auf den Nacken und die Schultern wirkt, wie ein beweglicher Kiefer die Atmung löst und den Rücken von Anstrengung befreit.

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

Nachmittagskurs Nr.: FK33-62

Do. 24.1. - 15.5.08, 16.45 - 18.15 Uhr
Preis: 142 (116) €

Nachmittagskurs Nr.: FK16-63

Mo. 16.6. - 18.8.08, 16.45 - 18.15 Uhr
Preis: 110 (89) €

Meditation

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



Gospelchor „Rock my soul“

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

Neben ausführlicher Stimmbildung und Atemtechnik trainieren Sie ihr Körper- und Rhythmusgefühl.

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. Die Kursgebühr beinhaltet ein Übungsbuch, das Sie zu Kursbeginn erhalten.

Wiederanmelder bekommen den ermäßigten Preis.

Abendkurs für Anfänger Nr.: FX01-62

Do. 10.1. - 13.3.08, 18.30 - 20.00 Uhr
Preis: 120 (99) €

Abendkurs für Anfänger Nr.: FX02-62

Do. 3.4. - 19.6.08, 18.30 - 20.00 Uhr
Preis: 141 (115) €

Abendkurs für Fortgeschrittene Nr.: FX03-62

Do. 10.1. - 13.3.08, 20.15 - 21.45 Uhr
Preis: 120 (99) €

Abendkurs für Fortgeschrittene Nr.: FX04-62

Do. 3.4. - 19.6.08, 20.15 - 21.45 Uhr
Preis: 141 (115) €

jeweils:

Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7

Schnupperworkshop Gospelchor „Rock my soul“

An diesem Wochenende beschäftigen Sie sich intensiv mit Gospelmusik. Mit Hilfe von Stimmbildung, Atemtechnik und Rhythmusübungen bereiten Sie sich darauf vor, dass Ihre Stimme frei wird.

Für die Fortgeschrittenen gibt es die Möglichkeit, kleine Solos zu übernehmen. Zum Abschluss findet am Sonntagabend in der Christuskirche/Herwarthstrasse ein Konzert statt.

Wochenende Nr.: FX05-62

Fr. 1.2.08, 19 - 22 Uhr
Sa. 2.2.08, 10 - 18 Uhr
So. 3.2.08, 17 - 22 Uhr
(Karneval)
Preis: 120 (98) €

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 Wolledecke und warme Socken mitbringen.

Winterwoche Nr.: FX00-62

Mo. 7.1. - Do. 10.1.08
täglich 20.00 - 21.30 Uhr
Preis: 58 (47) €

Sommerwoche Nr.: FX01-63

Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.08
täglich 18.30 - 20.00 Uhr
Preis: 68 (58) €

Einführung in die Tarotkarten (Rider-Waite)

Das Tarot ist ein jahrhundertealtes Weisheitssystem.

Die verschlüsselten Bilder und Symbole der Tarotkarten erreichen auf einer tiefen Verständnis-ebene 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.: FX07-62

Fr. 21.3.08, 10 - 18 Uhr
(Karfreitag)
Preis: 62 (48) €

Charisma – Das Erfolgsgeheimnis für Ausstrahlung und Attraktivität

Was macht uns attraktiv?

Was genau ist das gewisse Etwas, das einige Menschen in die Wiege gelegt bekommen, andere leider nicht?

Warum ziehen manche alle Blicke auf sich, während andere permanent übersehen werden?

Die Antwort heißt Charisma.

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

Dieses Seminar macht Sie mit Ihren persönlichen Charisma-Kraftquellen bekannt. Sie arbeiten mit Ihren Verhaltensweisen, Ihren Fähigkeiten, Überzeugungen und Werten, Ihrer Identität und Ihren Visionen.

Sie schaffen Freiraum für Veränderung und erkennen, dass Sie alles in sich haben, um eine unwiderstehliche Ausstrahlung zu entwickeln.

Wochenende Nr.: FX06-62

Sa. 9.2.08, 10 - 18 Uhr
So. 10.2.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 100 (78) €

EFT – Emotional Freedom Techniques - Eine Selbsthilfetechnik

EFT ist eine einfache und erfolgreiche Selbsthilfe-Methode zur Auflösung von Alltagsstress, Ängsten, körperlichen Beschwerden, Suchtverhalten, emotionalen Belastungen und vielem mehr.

Das Klopfen verschiedener an der Hautoberfläche liegender Akupunkturpunkte schenkt rasche Erleichterung bis hin zur endgültigen Auflösung belastender Emotionen. EFT kann jeder erlernen und anwenden!

Die Wirkungsweise des EFT beruht auf der Kenntnis des „elektrischen Systems“ unseres Körpers. Dieses Wissen nutzen 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.: FX08-62

So. 30.3.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 62 (48) €

Tagesseminar Nr.: FX02-63

So. 13.7.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 62 (48) €

Im Einklang mit sich selbst

Sie haben die Möglichkeit, Schritt für Schritt dem eigenen Raum des Herzens zu begegnen, wo alles so sein darf, wie es ist.

Mit kleinen Körperwahrnehmungen folgen Sie Ihren inneren Impulsen. In der Praxis des Alltags üben Sie, präsent zu sein. Sie beobachten den Energiefluss des Körpers und öffnen sich in Ihrem Tempo so weit wie es für Sie stimmig ist.

Kleine Persönlichkeitsaufstellungen, begleitende Gespräche und schamanische Reisen unterstützen Sie dabei.

Bitte Schreibzeug und eine Decke mitbringen!

Wochenende Nr.: FX03-63

Sa. 28.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 29.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 100 (78) €

Einführung in die Meditation des Schweigens

Dieser Tag ist gedacht als eine Meditation des Schweigens im Stil des Zen.

Grundlegende Formen der Praxis wie Sitzen (Zazen) und Gehen (Kinhin) werden in kurzen Vorträgen erläutert und eingeübt. Um einen ganzheitlichen Zugang zur Praxis der Meditation zu entfalten, dienen Körperwahrnehmungsübungen (eutonische Übungen) dazu, die Erfahrung des Schauens nach Innen zu intensivieren.

Auf diese Weise kann sich ein Weg zur Meditation als Kraftquelle eröffnen.

Bitte bequeme und farblich unauffällige Kleidung sowie warme Übersocken mitbringen!

Wochenende Nr.: FX11-62

Sa. 19.4.08, 10 - 18 Uhr
So. 20.4.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 110 (88) €

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.: FX10-62

Sa. 9.2.08, 10 - 18 Uhr
So. 10.2.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 100 (78) €

Acem – Meditation aus Norwegen: Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung

Die von skandinavischen Ärzten und Psychologen entwickelte Meditationsmethode führt zu tiefer Entspannung und dem Abbau von Stress mit positiver Wirkung auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Arbeit und zwischenmenschliche Beziehungen.

Es ist eine Methode, die frei von jeglicher religiöser Bindung gelehrt wird. Acem-Meditation ist einfach durchzuführen: In Konzentration auf einen Meditationslaut lernen Sie, Ihre Gedanken abzuschalten. Die weitere Anleitung beinhaltet effektive Entspannungstechniken.

2 Kursabende Nr.: FX04-63

Fr. 6.6. - So. 8.6.08
Fr. und So. Jeweils 19 - 22 Uhr
Preis: 58 (47) €

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.: FX12-62

Sa. 24.5.08, 10 - 18 Uhr
So. 25.5.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 100 (78) €





Rank und schlank im Schnelldurchgang – Mit Hypnose und Coaching zum Wohlfühlgewicht

Sie glauben, dass Leichterwerden sehr schwer ist und lange dauern muss? Jo-Jo-Effekt und Mutlosigkeit haben Ihrer Motivation den Garaus gemacht? Es geht auch anders!

Nutzen Sie diesen Tag als Initialzündung auf Ihrem neuen Weg zur Leichtigkeit.

Mit Elementen aus Hypnose, Yoga, Gestalttherapie und NLP konzentrieren Sie sich auf die wesentlichen Knackpunkte für Ihren Veränderungsprozess, damit Sie mit frischem Geist und Gelassenheit endlich mit einem neuen Ess- und Bewegungsverhalten Ihr Ziel erreichen.

Tagesseminar Nr.: FY03-62

Sa. 8.3.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 72 (58) €

Ein Ruhetag für Anfänger – die Kraft der Stille

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

Wagen Sie sich mit uns diesen Schritt und lassen Sie sich an diesem Tag in und durch die ungewohnte Ruhe führen. Wir begleiten sie mit Yoga, Meditation, kreativen Methoden und Elementen aus dem NLP und der Gestalttherapie.

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

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Tagesseminar Nr.: FY09-62

So. 9.3.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 85 (75) €

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 versöhnen sich mit Ihren Erfahrungen und würdigen die eigene Entwicklung in bisherigen Beziehungen. Sie erlernen den richtigen Umgang mit Emotionen in Beziehungen, den Aufbau einer neuen Haltung zur Partnerschaft und entwickeln individuelle Strategien, um einen Menschen für sich zu finden und eine dauerhafte, erfüllende Partnerschaft eingehen zu können.

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

Wochenende Nr.: FY05-62

Sa. 23.2.08, 10 - 18 Uhr
So. 24.2.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 100 (78) €

Vortrag

Fr. 25.1.08, 20 - 22 Uhr
Preis: 5 (4) €
Keine Anmeldung erforderlich

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

Die Seele wählt. Sie hat einen bedeutsamen Grund dafür, dass Sie alleine bleiben oder Sie zu einem Menschen führt, mit dem sich eine Beziehung schwierig gestaltet. Familienstellen bedeutet, dass man andere Kurs- teilnehmer 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. Die Teilnahme am Kurs erfordert die Bereitschaft, sich auf einen persönlichen Prozess einzulassen.

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

So bekommen auch Sie einen Einblick für innere (lösende) Ordnungen und Bewegungen, die aus dem Single-Dasein heraus führen.

Sie zahlen je nach Wahl:

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

Geben Sie bitte Ihre Wahl bei der Anmeldung unbedingt an.

Wochenende Nr.: FY07-62

Sa. 12.4.08, 10 - 18 Uhr
So. 13.4.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 151 (51) €

Rollenwechsel Lust auf Theater?

Wir spielen mit Gefühlen, begeben uns auf die Suche nach neuen Rollen, stellen literarische Textvorgaben auf den Kopf und setzen sie zu eigenen, neuen Geschichten zusammen. Dieser Kurs ist genau das Richtige für alle, die die vielfachen Ausdrucksmöglichkeiten des Theaterspiels einfach mal ausprobieren wollen. Bei aller Lust am Experimentieren und Ausprobieren arbeiten wir aber durchaus auch ergebnisorientiert, sodass am Ende eine kleine Inszenierung in einer öffentlichen Werkschau gezeigt werden kann.

Abendkurs Nr.: FY02-62

Mi. 23.1. - 21.5.08, 19.45 - 21.15 Uhr
Preis: 168 (131) €

Wie geht eigentlich Beziehung?

Im Spannungsfeld zwischen Bindungswünschen und Bindungsängsten.

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

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

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

Wochenende Nr.: FY08-62

Sa. 26.4.08, 10 - 18 Uhr
So. 27.4.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 100 (78) €

Körperarbeit und Gestalttherapie

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

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

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

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

Winterwoche Nr.: FY00-62

Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.08
täglich 19.00 - 21.15 Uhr
Preis: 89 (74) €

Sommerwoche Nr.: FY00-63

Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.08
täglich 19.00 - 21.15 Uhr
Preis: 89 (74) €

Familienaufstellungen

Der psychotherapeutische Ansatz des Familienstellens erweitert unser Wissen über Ursache und Heilungsmöglichkeiten von Leiden.

Ein Teilnehmer stellt mit Hilfe von Stellvertretern seine Herkunfts- oder Gegenwartsfamilie nach seinem Gefühl auf und macht damit ihre bisher unbewusste Dynamik sichtbar. In einem oft sehr bewegenden Prozess können die guten Kräfte in der Familie helfen, seelisch zu wachsen, den eigenen Platz zu finden.

Auch bei körperlichen und seelischen Krankheiten, Selbstwertproblemen, Schwierigkeiten in der Partnerschaft oder mit Kindern.

Für die Teilnahme an diesem Seminar haben Sie zwei Möglichkeiten:

- als Teilnehmer/in mit eigenem Aufstellungsprozess, 151,- Euro oder
- als Beobachter/in, die selber nicht aufstellt, sich aber als Stellvertreter/in zur Verfügung stellt, 51,- Euro. Geben Sie Ihre Wahl bei der Anmeldung unbedingt an.

Die Seminarzeiten können entsprechend der Zahl der Aufstellungsprozesse entsprechend kürzer ausfallen.

Tagesseminar Nr.: FY10-62

Fr. 22.2.08, 9 - 18 Uhr
Preis: 151 (51) €

Best Age – Die goldenen Seiten an den silbernen Strähnchen

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

War das jetzt alles?

Soll das immer so weiter gehen?

Was wird aus meinen Herzenswünschen und Lebensträumen?

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

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

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

Wochenende Nr.: FY11-62

Sa. 16.2.08, 10 - 18 Uhr
So. 17.2.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 100 (78) €



Zwischen Persönlichkeit und Beruf

Von Konfrontation durch Kommunikation zu Kooperation – Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

Manchmal fühlen wir uns beschimpft, falsch behandelt, ungerecht beschuldigt oder nicht ernst genommen. Wenn wir darauf mit einem „Gegenangriff“ oder einem inneren „Rückzug“ reagieren, wird eine Verständigung schwer oder sogar unmöglich.

Mit gewaltfreier Kommunikation lassen sich Beziehungen unterschiedlichster Art konstruktiver gestalten.

In dem Workshop lernen Sie, sich selbst und Ihren Gesprächspartnern mit Respekt und Verständnis zu begegnen. Sie erkennen Angriffe, Urteile und negative Kritik als Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.

Sie erproben, über das, was wirklich wichtig ist, zu einem konstruktiven Austausch zu gelangen.

Sie üben, ehrlich Ihre Gefühle und Wünsche zu äußern, ohne den anderen zu beleidigen.

Im November 08 beginnt eine Fortbildung „Konflikttraining“ mit Herbert Warmbir. Näheres dazu finden Sie im Kapitel Aus- und Fortbildungen.

Wochenende Nr.: FY15-62

Fr. 8.2.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 9.2.08, 10 - 18 Uhr
So. 10.2.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 131 (105) €

Wochenende Nr.: FY02-63

Fr. 8.8.08, 19.00 - 21.15 Uhr
Sa. 9.8.08, 10 - 18 Uhr
So. 10.8.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 131 (105) €

Der Jungbrunnen – Aus „alten Ehepaaren“ werden jung Verliebte

Wir alle sehnen uns in unserem Innersten nach einer dauerhaften erfüllten Partnerschaft. Die Realität sieht leider oft so aus, dass schon nach wenigen Jahren Ehe oder Partnerschaft aus der geliebten Frau und dem geliebten Mann Vati und Mutti werden, oder ehemalige Liebespaare nach dem „Gute-Freunde“-Modell leben. Der Liebesalltag wird von Gleichgültigkeit, Routine und Langeweile geprägt. Erotik, Leidenschaft und Begehren sind abhandeln gekommen. Doch was einmal verloren gegangen ist, muss nicht für immer verloren sein.

In diesem Seminar lernen Sie und Ihr Partner, die „Schmetterlinge im Bauch“ wieder zum Leben zu erwecken. Sie nehmen die eigenen Bedürfnisse wahr und öffnen sich dem Geist der Liebe und der Sinnlichkeit. Ich vermittele Ihnen Techniken, die Ihnen herauszufinden helfen, wie Glück, Liebe und gleichwertige Beziehungen individuell gelebt werden können.

Wochenende Nr.: FY13-62

Sa. 5.4.08, 10 - 18 Uhr
So. 6.4.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 116 (95) €

In Resonanz mit mir

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

Auf dieser emotionalen Reise in tiefe Gefühlsschichten können Sie erleben, wie es sich auf Ihrem „Seelengrund“ anfühlt! Das ist ein Zustand, den jeder Mensch individuell anders, aber immer zutiefst beglückend, friedlich und kraftspendend erlebt. Sie lernen, wie Sie sich mit Ihrer inneren Stimme in Verbindung setzen und Orientierung und Gelassenheit selbst in schwierigen Lebenslagen wiedererlangen können. Mit Hilfe von Meditation, Körperarbeit und Visualisierung bereite ich Sie schrittweise auf den Gruppenprozess der Reise zum Seelengrund vor.

Wochenende Nr.: FY12-62

Sa. 16.2.08, 10 - 18 Uhr
So. 17.2.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 100 (78) €



Feedback – Selbst- und Fremdwahrnehmung

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

Sie entdecken 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.: FY03-63

Sa. 7.6.08, 15 - 20 Uhr
So. 8.6.08, 11 - 18 Uhr
Herwarthstr. 8
Preis: 80 (65) €

Vom Mauerblümchen zur Rampensau

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

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

Abendkurs Nr.: FY14-62

Do. 3.4. - 29.5.08, 20.00 - 22.15 Uhr
Preis: 100 (84) €

Pädagogik

Scheiden tut weh! Kinderinsel – Ein Wochenende für Kinder im Grundschulalter und Eltern aus Trennungsfamilien

Kinder haben feine Antennen für Veränderungen im familiären Gefüge. Sie nehmen Konflikte der Eltern früh wahr und leiden meist darunter. Auf der „Kinderinsel“ geht es darum, Kinder zu stärken und sich in der neuen Familiensituation zurechtzufinden. Im geschützten Rahmen und mit spielerischen Methoden können sie sich mit ihren Gedanken und Gefühlen auseinandersetzen und Spaß, Entspannung und Entlastung erleben. Die gemeinsame Erfahrung der Kinder regt zum Austausch an.

Eltern suchen oft nach Ansätzen, ihre Kinder zu unterstützen und nach mehr Gelassenheit, mit kindlichen Signalen umzugehen. Mit Informationen, kreativen Mitteln und Entspannungsmethoden werden wir uns diesen Fragen widmen.

Samstag: Elterntag (ohne Kinder)

Sonntag: Kinderinsel (ohne Eltern)

Bitte an beiden Tagen bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen!

Wochenende Nr.: FY18-62

Sa. 23.2.08, 10 - 13 Uhr
So. 24.2.08, 10 - 16 Uhr
Preis: 66 (52) €

Ein Gedächtnis wie ein Elefant Ein Kurs für 12-16jährige

Wusstest Du, dass der Rekord für das Aufsaugen einer endlos langen Ziffernfolge (Zahl Pi) bei 67.890 Ziffern liegt?

Du willst wissen was das geht? Dann komm in diesen Kurs! Und Du wirst sehen, es ist gar nicht so schwer. Du wirst die Tricks der Gedächtnis-Großmeister mit viel Spaß und Kreativität kennenlernen. Dabei wirst Du auch erfahren, wie Du Dir Namen, historische Daten, Vokabeln und Telefonnummern dauerhaft besser einprägen kannst. Am Ende dieses Kurses wirst Du Deine Eltern und Deine Lehrer mit einer fernsehreifen Gedächtnisleistung beeindrucken können.

Nachmittagskurs Nr.: FY19-62

Do. 24.1. - 15.5.08, 16.15 - 17.45 Uhr
Preis: 142 (116) €

Vor anderen sprechen? Nichts leichter als das!

Ein Kurs für 16 bis 20jährige

Kennst Du das? Du musst ein Referat oder einen Vortrag halten und schon allein die Vorstellung treibt Dir den Schweiß auf die Stirn?

In diesem Kurs soll es um die wesentliche Voraussetzung für ein flüssiges Sprechen gehen, nämlich wie Du Deine Aufregung vor und während des Sprechens besser kontrollieren kannst, sodass Du am Ende Deine Inhalte nicht nur kompetent, sondern auch humorvoll und unterhaltsam präsentieren kannst.

Nachmittagskurs Nr.: FY20-62

Do. 24.1. - 15.5.08, 14.30 - 16.00 Uhr
Preis: 142 (116) €

Gewusst wie! Mit viel Spaß und Leichtigkeit zum Erfolg. Ein Coaching für Jugendliche (16-18 Jahre)

Nervende Eltern, unsympathische Lehrer und keine Ahnung, wozu man das alles aushalten soll? Keine Lust auf Nichts, aber jede Menge Träume von einem besseren Leben? Liebeskummer und Ärger mit den besten Freunden?

In diesem Seminar ist Platz für die Frage nach dem Sinn und eigenen Zielen.

Wie kommst Du mit Intuition und Verstand zu klugen Entscheidungen und kannst Deine Wünsche spielerisch und leicht umsetzen?

Dieses Seminar soll Dir dabei helfen, gesundes Selbstvertrauen aufzubauen und zu nutzen, um glücklich und ausgeglichen zu leben.

Du trainierst mit allen Sinnen und viel Gefühl. Du kommst mit dem Reichtum Deines Potenzials in Kontakt. Die Trainer/innen zeigen Dir Methoden, mit denen Du neue Lernstrategien entwickeln kannst.

Ziel ist es, Dich selbst verstehen zu lernen und mit anderen erfolgreich und leicht zu kommunizieren und bessere Noten zu schreiben.

Das Seminar richtet sich auch an Jugendliche, die durch ADS, Hyper- oder Hypoaktivität, Lese-/Rechtschreibschwäche, Dyskalkulie oder Konzentrationsschwäche beim Lernen behindert werden.

Wochenende Nr.: FY21-62

Sa. 31.5.08, 10 - 18 Uhr
So. 1.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 120 (98) €

Erfolgreich arbeiten mit „schwierigen Kindern“

Lehrer, pädagogische und therapeutische Fachkräfte werden im Studium überwiegend auf die fachlichen Anforderungen vorbereitet, nicht aber auf den Umgang mit Schülern, die emotional schwer belastet sind, Lerninhalte nicht aufnehmen können und den Unterricht bzw. die Gruppe stören.

Das kostet Lehrer sehr viel Kraft. Sie fühlen sich ausgebrannt, missbraucht und obendrein erfolglos.

In diesem Bildungsurlaub erwerben wichtige Werkzeuge, um sich dauerhaft vor Überforderung 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.: FY01-62

Mo. 7.4. bis Mi. 9.4.08
täglich 9.30 - 16.00 Uhr
Preis: 215 €

Alle Veranstaltungen ohne Ortsangabe finden in der Herwarthstr. 22 statt

Sport & Fitness

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



Asiatischer Sport und Selbstverteidigung

Tae-Bo

... heißt schwitzen, Spaß haben, powern und fit werden. Tae-Bo ist schnell, hart und ohne Schnörkel, Tae-Bo ist keine asiatische Kampfsportart, sondern ein Gruppentraining, das Elemente aus Aerobic, Boxen und Karate verbindet.

Es ist vom Grundaufbau mit einer Aerobicstunde vergleichbar, integriert jedoch spezielle Techniken aus den genannten Sportarten, die sehr leicht erlernbar sind.

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

Abendkurs Nr.: FLo2-62
Mi. 23.1. - 21.5.2008, 20.45 - 21.45 Uhr
Preis: 116 (94) €

Abendkurs Nr.: FLo1-63
Di. 17.6. - 26.8.2008, 20.45 - 21.45 Uhr
Preis: 88 (72) €

Einführung in den japanischen Schwertkampf

Die Sache auf den Punkt bringen. Mit den klaren und direkten Schnitttechniken des Schwertkampfes wird ohne Umschweife am Thema Achsenkreuz und Situationskontrolle gearbeitet. Die eigenen Schwächen werden über das Schwert offenbart, um daraus ein neues Gleichgewicht, Klarheit und Präsenz, zu erschaffen. Ohne Auseinandersetzung keine Entwicklung, ohne Kampf keine Charakterbildung! Sie können samstags von 16.30 - 17.30 Uhr einen Ausgleichs- und Ersatztermin wahrnehmen.

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

Abendkurs Nr.: FLo3-62
Mi. 23.1. - 21.5.2008, 20.15 - 21.30 Uhr
Altkidokreis Heinrich-Brüningstr.2a
Preis: 142 (116) €

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.

Tagesworkshop Nr.: FLo6-62
Mo. 21.1. - 19.5.2008, 17.15 - 18.15 Uhr
Preis: 117 (101) €

Fitnessgymnastik

Durch ein gut dosiertes Ausdauertraining mit Musik bringen Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Mit Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen finden Sie den Spaß an der Bewegung, das Verständnis für die Wirkung der Übungen und das Gefühl für die persönliche Belastungsdosierung.

Wenn Sie ein bisschen schwitzen und sich auch entspannen wollen, sind Sie hier genau richtig.

Abendkurs Nr.: FLo7-62
Do. 24.1. - 15.5.2008, 17.30 - 18.30 Uhr
Preis: 94 (77) €

Abendkurs Nr.: FLo2-63
Do. 19.6. - 28.8.2008, 17.30 - 18.30 Uhr
Preis: 88 (72) €

Wirbelsäulengymnastik

Unsere Wirbelsäule leidet häufig unter zu langem Sitzen und mangelnder oder einseitiger Bewegung.

Mit einem gezielten Gymnastikprogramm, einer Kombination aus kräftigenden, dehnen- und entspannenden Übungen, wird wieder Kraft in Bauch- und Rückenmuskeln, Geschmeidigkeit in Hals- und Nackenmuskulatur, Beweglichkeit in die Hüftpartie gebracht. Daneben bilden Haltungs-, Stabilisierungs- und Wahrnehmungsübungen einen wichtigen Schwerpunkt. Sie verhalten uns dazu, in „jeder Lebenslage“ die natürliche und gesunde Körperhaltung zu finden.

Abendkurs Nr.: FLo8-62
Mo. 21.1. - 19.5.2008, 17.30 - 18.30 Uhr
Preis: 105 (88) €

Abendkurs Nr.: FLo3-63
Mo. 16.6. - 25.8.2008, 17.30 - 18.30 Uhr
Preis: 88 (72) €

Einführung in Kung-Fu

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

In Einzel- und Partnerübungen lernen Sie Bewegungsabläufe in ihrer festgelegten, ursprünglichen wie auch in ihrer freien, weiterentwickelten Form.

Hierbei wird der waffenlose als auch der Kampf mit Waffen trainiert. Lernen Sie Ihren Körper neu kennen und finden Sie Ihren individuellen Bewegungsfluss.

Dieser Kurs ist für alle Altersklassen geeignet.

Abendkurs Nr.: FLo4-62
Di. 22.1. - 20.5.2008, 20.00 - 21.15 Uhr
Preis: 138 (110) €

Frauen-Selbstverteidigungskurs

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

Was würden Sie tun, wenn ...?

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

Lernen Sie, wie Sie Ihr Kraftpotenzial ausschöpfen, Ihren Körper effektiv einsetzen, außerdem Alltagsgegenstände (Schirm, Flasche etc.) und sogar die Umgebung für die Verteidigung nutzen können. Einzelne Übungseinheiten werden wir außerhalb (z. B. Aufzug, Treppenhaus ...) trainieren. Der Kurs ist geeignet für alle Altersklassen.

Abendkurs Nr.: FLo5-62
Di. 22.1. - 20.5.2008, 18.30 - 19.45 Uhr
Preis: 138 (110) €

Draußen

Mit dem Doppelkajak auf der Rur/Sieg

Kanufahren im offenen Doppelkajak ist ideal, um eine erholsame Paddelfahrt zu machen, sehr gemütlich auf der Sieg, etwas lebendiger auf der Rur. Doppelkajaks haben einen guten Geradauslauf, lassen sich einfach steuern und sind vor allem sehr kippschlapp. So lässt sich bei leichter sportlicher Betätigung der Fluss erkunden und die Natur genießen. Außerdem wird auch das naturverträgliche Verhalten vermittelt.

Vorkenntnisse im Kanusport sind nicht erforderlich, jedoch Schwimmsicherheit. Zur Verfügung stehen Doppelkajaks und Schwimmwesten. Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Anfahrtsbeschreibung und eine Liste der Teilnehmenden zur Bildung von Fahrgemeinschaften.

Tagesworkshop Nr.: FLo4-63
Sa. 7.6.2008, 11.30 - 16.30 Uhr
Sieg/Nähe Eitorf
Preis: 42 (37) €

Tagesworkshop Nr.: FLo5-63
Sa. 14.6.2008, 11.30 - 16.30 Uhr
Sieg/Nähe Eitorf
Preis: 42 (37) €

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. Sie werden theoretisch in die Handhabung von Pfeil und Bogen sowie in die geistige Haltung des Bogenschießens eingeweiht. Sie erhalten einen handgefertigten Lang- oder Recurvebogen, Holzpfeile sowie Arm- und Fingerschutz. Sie lernen die richtige Körperhaltung einzunehmen, Atmung und Intuition einzusetzen, Konzentration zu finden, um den Pfeil mit einem leichten Sirren ins Ziel zu schießen. Ein paar Tage vor Kursbeginn erhalten Sie eine Anfahrtsbeschreibung und eine Liste der Teilnehmenden, um Fahrgemeinschaften bilden zu können.

Tagesworkshop Nr.: FLo9-62
Sa. 26.1.2008, 10 - 17 Uhr

Tagesworkshop Nr.: FL10-62
Sa. 23.2.2008, 10 - 17 Uhr

Tagesworkshop Nr.: FL11-62
Sa. 29.3.2008, 10 - 17 Uhr

Tagesworkshop Nr.: FL12-62
Sa. 26.4.2008, 10 - 17 Uhr

Tagesworkshop Nr.: FL13-62
Sa. 24.5.2008, 10 - 17 Uhr
alle Veranstaltungen:
Kirchsahr-Binzenbach, Eifel
Preis: 55(45) Euro

Tanz

Abschlussball

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

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

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



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

Gesellschaftstanz

Gesellschaftstanz macht Laune!

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

Gesellschaftstanz für Anfänger/innen
Sie erlernen die Grundschritte der folgenden Tänze: Langsamer und Wiener Walzer, Tango, Rumba, Cha-Cha-Cha, Jive und Samba, ergänzt um Disco-Fox.

Gesellschaftstanz für leicht Fortgeschrittene
Zunächst wiederholen Sie die Tanzschritte aus dem Anfängerkurs und lernen einen neuen Tanz kennen, den Quickstep. Alle Tänze werden dann um weitere Figuren ergänzt

Dieser Kurs ist auch passend, wenn Sie bereits vor längerer Zeit einen Fortgeschrittenen-Kurs bei uns besucht haben und noch Neues dazu lernen möchten, denn die Inhalte haben sich verändert.

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – in den Kursgebühren ist ein gemeinsamer Abschlussball enthalten.

Abendkurs Anfänger/innen Nr.: FT01-62
So. 10.2. - 13.4.08, 18.45 - 20.15 Uhr
Preis: 110 (85) €

Abendkurs für leicht Fortgeschrittene Nr.: FT02-62
So. 10.2. - 13.4.08, 20.30 - 22.00 Uhr
Preis: 110 (85) €

Internationale Tänze

Salsa – Vamos a rumbear!

Salsa – das ist Lebensfreude pur: die Musik der „latinos“ aus New York, in der lateinamerikanische, afrikanische und Jazz-Elemente verschmolzen sind – ein Tanz, bei dem man Power und gute Laune tanken kann. Das Wochenende führt über die Vermittlung des Rhythmusgefühls in die grundlegenden Formen des Salsa ein. Sie erfahren etwas über die Musik und Mentalität der „latinos“, aber im Mittelpunkt steht die Lust am Tanzen. Die Angebote richten sich an interessierte Paare. Wenn Sie keinen Tanzpartner haben, versuchen wir bei der Vermittlung zu helfen.

Wochenende Nr.: FT04-62
Sa. 1.3.08, 11.00 - 15.30 Uhr
So. 2.3.08, 11.00 - 15.30 Uhr
Preis: 79 (63) €

Bauchtanz

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

Wochenende Nr.: FT05-62
Sa. 5.4.08, 10.00 - 13.30 Uhr
So. 6.4.08, 10.00 - 13.30 Uhr
Preis: 59 (49) €



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 Tango.

Sie haben hier die Möglichkeit, Gesellschaftstanz kompakt kennen zu lernen oder Ihre Kenntnisse aufzufrischen. Haben Sie mehrere Wochenenden besucht, können Sie anschließend auch einen Fortgeschrittenen-Kurs bei uns buchen. Im Preis enthalten ist auch der Eintritt für den Abschlussball.

Wochenenden Nr.: FT00-62
Sa. 16.2.08, 14.30 - 18.00 Uhr
So. 17.2.08, 14.30 - 18.00 Uhr
Preis: 69 (59) €

Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene

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

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

Wochenende Nr.: FT00-63
Sa. 31.5.08, 14.30 - 18.00 Uhr
So. 1.6.08, 14.30 - 18.00 Uhr
Preis: 68 (58) €

Afrikanischer Tanz

Fodé Camara über den Afrikanischen Tanz: „Der Afrikanische Tanz erlaubt uns, die Probleme unseres Lebens, Glück wie Unglück auszudrücken. Er ist ein Tanz, der Körper und Geist aufleben lässt.“

In Afrika begegnen sich beim Tanz Männer und Frauen, und tanzend stellt sich Kommunikation ein. Probleme und Liebeskummer verlieren ihre Bedeutung. Zu allen wichtigen Ereignissen, zur Geburt eines Kindes, bei der Hochzeit, sogar zum Begräbnis wird getanzt. Der Afrikanische Tanz lässt die Achtung vor dem Gegenüber wachsen, gibt dem Herzen Freude und dem Körper eine gute Form. Das ist es, warum ich immer schon tanze.“

Abendkurs Nr.: FT13-62
Di. 22.1. - 20.5.08, 18.00 - 19.30 Uhr

Abendkurs Nr.: FT14-62
Mi. 23.1. - 14.5.08, 18.00 - 19.30 Uhr

Sommertanzkurs Nr.: FT04-63
Mo. 21.7. bis Fr. 25.7.08
täglich 18.00 - 19.30 Uhr
Tor 28, Machabäerstr. 28
Preis: 69 (59) €

Tanzfit für die Party

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

Wochenende Nr.: FT06-62
Sa. 12.4.08, 14.30 - 18.00 Uhr
So. 13.4.08, 14.30 - 18.00 Uhr
Preis: 69 (59) €

Sommertanzkurs Nr.: FT03-63
Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.08
Mo.11.8., Mi.13.8., Fr.15.8.
jeweils 19.30 - 22 Uhr
Preis: 69 (59) €

Anfängertanzkurs für Singles

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

Wochenende Nr.: FT07-62
Sa. 19.4.08, 14.30 - 18.00 Uhr
So. 20.4.08, 14.30 - 18.00 Uhr
Preis: 69 (59) €



Tanzstile und -techniken

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!

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

Das Wochenende richtet sich an Interessierte ohne oder mit wenig Tanzerfahrung.

Abendkurs Fortgeschrittene Nr.: FT10-62
Mo. 21.1. - 19.5.08, 20.30 - 22.00 Uhr
Preis: 152 (121) €

Wochenende Nr.: FT09-62
Sa. 17.5.08, 10.00 - 12.30 Uhr
So. 18.5.08, 10.00 - 12.30 Uhr
Preis: 55 (45) €

Disco-Fox

In der Disco oder auf einem Ball, bei einer Hochzeit oder einer Fete, der Disco-Fox ist immer Teil eines Tanzabends. Er passt zu vielen modernen Musikstücken.

Basierend auf einem einfachen Grundschrift gibt es zahlreiche Figuren und Variationen, mit denen improvisiert werden kann.

Wochenende Nr.: FT08-62
Sa. 26.4.08, 14.30 - 17.00 Uhr
So. 27.4.08, 14.30 - 17.00 Uhr
Preis: 68 (58) €

Wochenende Nr.: FT02-63
Sa. 5.7.08, 14.30 - 17.00 Uhr
So. 6.7.08, 14.30 - 17.00 Uhr
Preis: 68 (58) €

Die Kunst des Tanzes – Für Tanzfreudige über 50

Sie bleiben in Ihrem Tempo, tanzen sich frei und entdecken neue Bewegungsabläufe. Mit Musik und Elementen von Modern Dance und Tanztheater können Sie sich tänzerisch ausdrücken und darstellen. Sonia Mota unterstützt Sie durch gezielte Übungen und entwickelt mit Ihnen fantasievolle kleine Bewegungsabläufe.

Wochenende Nr.: FT03-62
Sa. 23.2.08, 10.00 - 13.30 Uhr
So. 24.2.08, 10.00 - 13.30 Uhr
Preis: 68 (58) €

Modern Dance

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

Der Einsteiger-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. Im Aufbaukurs „Tanzvariationen“ haben Sie die Möglichkeit, sich künstlerisch auszudrücken und darzustellen. Grundlage bilden die individuellen Lieblingstanzübungen, die in Form von Bewegungssätzen assoziativ miteinander verbunden werden und sich zu Tanzvariationen umwandeln lassen.

Durch reduzierte, feine tänzerische Bewegungen finden Sie innere Ruhe, körperliche Beweglichkeit und die Freude, sich kreativ auszudrücken.

Abendkurs Einsteiger/innen Nr.: FT11-62
Do. 24.1. - 15.5.08, 18.45 - 20.15 Uhr
Preis: 142 (116) €

Aufbaukurs Nr.: FT12-62
Do. 24.1. - 15.5.08, 20.30 - 21.30 Uhr
Preis: 105 (85) €

Kompetenz im Beruf



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

Aus- und Fortbildungen

Systemische Organisationsentwicklung

- Beginn: Januar und September 2008
- Beratung & Flyer: (0221) 95 29 49 55
- Infoabend: Do. 6.3.08, 19 – 21 Uhr

Train the Trainer

- Beginn: Januar und September 2008
- Beratung & Flyer: (0221) 95 29 49 55
- Infoabende: Fr. 11.1.08, 19 – 21 Uhr und Fr. 16.5.08, 19 – 21 Uhr

Fünf-Elemente-Ernährung

- Beginn: Februar 2008
- Beratung & Flyer: (0221) 95 29 49 55
- Infoabend: Fr. 18.1.08, 20 – 22 Uhr

Systemisches Gesundheits-Coaching

- Beginn: Mai 2008
- Beratung & Flyer: (0221) 95 29 49 56
- Infoabend: So. 9.3.08, 20 – 22 Uhr

Coaching

- Beginn: Mai und Oktober 2008
- Beratung & Flyer: (0221) 95 29 49 55
- Infoabend: So. 16.3.08, 19 – 22 Uhr

NLP-Practitioner

- Beginn: Juni 2008
- Beratung & Flyer: (0221) 95 29 49 56
- Infoabend: So. 30.3.08, 19 – 22 Uhr

Transaktionsanalyse

- Beginn: August und September 2008
- Beratung & Flyer: (0221) 95 29 49 55
- Infoabend: Fr. 15.3.08, 19 – 21 Uhr

Suggestopädie

- Beginn: August 2008
- Beratung & Flyer: (0221) 95 29 49 52
- Infoabend: Fr. 11.4.08, 19 – 22 Uhr

Systemische Trauerbegleitung

- November 2008
- Beratung & Flyer: (0221) 95 29 49 56
- Infoabend: Fr. 20.6.08, 20 – 21.30 Uhr

Konflikt-Coaching

- Beginn: November 2008
- Beratung & Flyer: (0221) 95 29 49 55
- Infoabend: Fr. 29.8.08, 19 – 21 Uhr

Prüfungsvorbereitung Heilpraktiker/in Psychotherapie

- Beginn: November 2008
- Beratung & Flyer: (0221) 95 29 49 56
- Infoabend: Fr. 5.9.2008, 20 – 22 Uhr

Systemische Beratung

- Beginn: Dezember 2008
- Beratung & Flyer: (0221) 95 29 49 55
- Infoabend: Fr. 12.9.08, 19 – 21 Uhr

Bitte beachten Sie:

Alle Infoabende finden in der Herwarthstr. 22 statt und sind kostenlos. Bitte reservieren Sie sich telefonisch einen Platz.

Schlüsselqualifikationen

Moderieren – Präsentieren – Visualisieren

Ob vor großem Publikum, im Team oder beim Jahresbericht des Vereinsvorstandes – bei diesem Training üben Sie, wie Sie Ihre Informationen in anregender und verständlicher Weise an Mann und Frau bringen können.

Sie lernen, eine spannende Präsentation zu gestalten und Gruppendiskussionen oder Entscheidungsprozesse zu moderieren.

Schwerpunkthemen: Elemente und Regeln der Visualisierung, klassische Moderationsmethoden, Einsatz visueller Hilfsmittel wie Pinwand, Flipchart und Overhead, Rhetorik der Präsentation, Umgang mit Störungen.

Bildungsurlaub Nr.: FB02-62

Mi. 13.2. bis Fr. 15.2.08

täglich 9.30 - 16.00 Uhr

Preis: 215 €

Bildungsurlaub Nr.: FB01-64

Mo. 8.9. bis Mi. 10.9.08

täglich 9.30 - 16.00 Uhr

Preis: 215 €

Zeitmanagement und Selbst-Organisation

Der Schlüssel zu einem anderen Umgang mit „Zeit“ liegt in der Erkenntnis, dass Zeit begrenzt und nicht veränderbar ist.

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

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

Im Preis enthalten sind die Übernachtungen in Doppelzimmern mit Vollverpflegung. Der Aufschlag für ein Einzelzimmer beträgt insgesamt 40 Euro.

Bildungsurlaub Nr.: FB24-62

Mo. 26.5. bis Mi. 28.5.08

täglich 9.30 - 16.00 Uhr

Preis: 215 €

Train the Trainer

Erwachsene lernen anders. Sie verfügen über einen Erfahrungs- und Wissensschatz, in den Sie das neu Hinzukommende integrieren wollen.

Ihre Lernmotive und -wünsche sind vielfältig. Gleichzeitig sind sie kritisch und wollen nicht mit alten „Schulmethoden“ konfrontiert werden. Das soziale Miteinander in einer Lerngruppe spielt für sie oft eine wichtige Rolle.

Wenn Sie in der Erwachsenenbildung oder Schulung arbeiten, brauchen Sie daher spezifisches Know-how, um die Anforderungen des Trainings- und Schulungsalltags zu meistern und um Ihren persönlichen Stil zu entwickeln.

Inhalte des Seminars sind:

- Auf welche Weise Erwachsene erfolgreich lernen,
 - Wie Sie Medien, Methoden und Handouts sinnvoll einsetzen,
 - Wie Sie Gruppenprozesse verstehen und steuern,
 - Wie Sie Gruppenkonflikte lösen, Störer integrieren und produktiv mit Widerständen umgehen,
 - Wie Sie eine Seminardramaturgie aufbauen.
- Dieses Seminar wurde 2006 von der Stiftung Warentest geprüft und für das fachlich-didaktische Konzept als hoch bewertet. Ab September 2007 bietet neues lernen Ihnen eine umfangreichere Trainer-Fortbildung an.

Bildungsurlaub Nr.: FB25-62

Mo. 9.6. bis Mi. 11.6.08

täglich 9.30 - 16.00 Uhr

Preis: 245 €



Kommunikation

„Nicht auf den Mund gefallen“ – Schlagfertigkeitstraining

In Ihrem Job müssen Sie präsentieren, eine Teambesitzung moderieren, ein Referat halten oder sich bei einem wichtigen Anlass „gut in Szene setzen“. Doch wie oft kommt es vor, dass Zwischenrufe, Kritik, unerwartete Fragen oder unsachliche Bemerkungen Sie aus dem Konzept bringen? Und erst hinterher fallen Ihnen die passenden Antworten ein. Trainieren Sie den Umgang mit dem Unvorhersehbaren! Kurze theoretische Inputs werden mit praktischen Übungen aus dem Schauspiel- und Improvisationstraining ergänzt. Ziel ist die freie Rede und der sichere Umgang mit Ihrem „Publikum“.

Wochenende Nr.: FB31-62

Sa. 24.5.08, 10 - 18 Uhr

So. 25.5.08, 10 - 18 Uhr

Preis: 159 (126) €

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

Bildungsurlaub Nr.: FB04-62

Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.08

täglich 9.30 - 16.00 Uhr

Preis: 290 €

Wochenende Nr.: FB03-62

Sa. 16.2.08, 10 - 18 Uhr

So. 17.2.08, 10 - 18 Uhr

Preis: 159 (126) €

Small talk im beruflichen Netzwerk

Sicherlich gibt es Kommunikationskünstler/-innen, aber vielen Menschen fällt es im beruflichen Umfeld schwer, einen gelungenen small talk zu führen. Dabei kommt es darauf an, auf fremde Menschen zuzugehen, tragfähige Kontakte zu knüpfen, eine gute Gesprächsatmosphäre herzustellen und in guter Erinnerung zu bleiben. Wenn für Ihren beruflichen Erfolg Netzwerke förderlich sind, dann können Sie an diesem Tag verschiedene Möglichkeiten der Kontaktaufnahme ausprobieren, Hemmungen erkennen und abbauen und Tipps erhalten für den wirkungsvollen Auftritt.

Tagesworkshop Nr.: FB30-62

So. 6.4.08, 10 - 18 Uhr

Preis: 85 (70) €

Erfolgreich verhandeln

Ob im Beruf oder Privatleben – richtig verhandeln zu können, wird immer wichtiger. Beim Aushandeln von Verträgen oder Einkaufskonditionen, Arbeitsvereinbarungen oder Bedingungen – ohne Verhandlungs-Know-how haben Sie „schlechte Karten“. In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Verhandlungskonzepte kennen, die Sie dann mit Videokontrolle trainieren. Sie lernen, Tricks und Kniffe von professionellen Verhandlern zu erkennen und zu parieren, aber auch, Gegenstrategien zu entwickeln, wenn Druck auf Sie ausgeübt wird.

Wochenende Nr.: FB01-63

Sa. 31.5.08, 10 - 18 Uhr

So. 1.6.08, 10 - 18 Uhr

Preis: 159 (126) €

Körperarbeit, Gesundheit, Pädagogik

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

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

Der Tod ist in der Industriegesellschaft ein Tabu und erschreckt uns. Bricht er in unser Leben ein, unerwartet oder angekündigt, lehrt er uns nicht selten das Fürchten. Trauer, die eigene oder die der anderen bedrückt uns und nimmt uns oft mit in ihre Schwere.

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

Wir arbeiten mit: systemischen Skulpturen, Yoga, Körper- und Atemwahrnehmung, bewusstem Loslassen und sich Verabschieden, Meditation und spiritueller Besinnung. Dies ist ein Bildungsurlaub für alle, die dem Tod begegnet sind oder die sich die Freiheit nehmen, sich damit auseinanderzusetzen. Bequeme Freizeitkleidung ist zweckmäßig.

Bildungsurlaub Nr.: FK11-62

Mo. 3.3. bis Mi. 5.3.08

täglich 9.30 - 16.00 Uhr

Preis: 200 €

Methodenkompetenz

NLP im Beruf – Perspektiven entwickeln

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

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

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

Wochenende Nr.: FB01-62

Sa. 5.1.08, 10 - 18 Uhr

So. 6.1.08, 10 - 18 Uhr

Preis: 159 (126) €

NLP im Beruf – Das eigene Potenzial besser nutzen

Neben der fachlichen zählt die persönliche Kompetenz zu den Schlüsselqualifikationen im Berufsleben. Ihre eigenen Stärken und Talente nicht nur zu kennen, sondern auch in kritischen Situationen bewusst einsetzen zu können, verhilft Ihnen zu einem befriedigenden und reibungslosen Berufsalltag. Die Methode des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) unterstützt Sie mit wirkungsvollen Techniken zur Verbesserung der Motivation, zum Umgang mit Stress und Kritik und zum Ausbau Ihrer Fähigkeiten. Zusätzlich tragen die NLP-Modelle zur Verbesserung der Verständigung mit Kollegen, Chefs oder Mitarbeitern bei.

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

Bildungsurlaub Nr.: FB06-62

Mo. 21.4. bis Fr. 25.4.08

täglich 9.30 - 16.00 Uhr

Preis: 290 €



Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

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

Im August 2008 startet **neues lernen** eine weitere einjährige Fortbildung. Näheres finden Sie im Kapitel Aus- und Fortbildungen

Bildungsurlaub Nr.: FB23-62

Mo. 19.5. bis Mi. 21.5.08

täglich 9 - 17 Uhr

Preis: 260 €

Transaktionsanalyse – Kommunikative Kompetenz erwerben

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

Sie erhalten einen Einblick in die Transaktionsanalyse und ihre Methoden und erweitern ihre Möglichkeiten in der Kommunikation, denn klare Botschaften fördern eine gute Gesprächsbasis.

Bei der Analyse von konkreten Gesprächssituationen (auf Wunsch mit Video-Einsatz) lernen Sie das Kommunikationsmodell der TAA in der Praxis kennen. Dieses können Sie in der Beratung ebenso einsetzen wie im Umgang mit Mitarbeitern oder in der Arbeit mit Jugendlichen oder Kindern.

Im August 2008 startet **neues lernen** eine weitere einjährige Fortbildung.

Bildungsurlaub Nr.: FB10-63

Mi. 11.6. bis Fr. 13.6.08

täglich 9.30 - 16.00 Uhr

Preis: 245 €

Bildungsurlaub Nr.: FB15-64

Mi. 19.11. bis Fr. 21.11.08

täglich 9.30 - 16.00 Uhr

Preis: 245 €

Spannungsfeld Beruf

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.: FB00-63

Sa. 31.5.08, 10 - 19 Uhr

So. 1.6.08, 10 - 17 Uhr

Preis: 159 (126) €

Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation

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

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

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

Bildungsurlaub Nr.: FB07-62

Mo. 2.6. bis Mi. 4.6.08

täglich 9.30 - 16.00 Uhr

Preis: 245 €

Typ- und Stilberatung für Frauen/Männer im Beruf

Es gibt berufliche Situationen, die auch durch die äußere Form bestimmt sind. Angemessene Kleidung signalisiert dann Souveränität. Doch was ist wann angemessen? Und: was passt zu mir, meiner Ausstrahlung, meinem Typ?

Dieser Tag steht im Zeichen Ihres persönlichen Auftritts:

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

Tagesseminar Nr.: FB22-62

Sa. 12.4.08, 10 - 18 Uhr

Preis: 69 (55) €

NLP und Gesundheit

Die Zusammenhänge zwischen Gesundheit bzw. Krankheit und bestimmten Verhaltensmustern (Ernährung, Bewegung) oder äußeren Faktoren (Stress) sind allgemein bekannt.

Auch unsere Denkmuster spielen dabei eine große Rolle. NLP erforscht, welchen Einfluss innere Einstellungen, Überzeugungen und Bewertungen auf Gesundheit, Krankheit und Heilungsprozesse haben und macht sie bewusst.

Darüber hinaus bietet NLP Methoden und Techniken, wie man heilsame Denkmuster entwickeln und integrieren kann, um die inneren Kräfte zu mobilisieren. Daraus entsteht die Balance zwischen Körper, Geist und Seele und die Voraussetzung für ein langes und gesundes Leben.

Das Seminar unterstützt Sie mit effektiven Techniken bei der Verwirklichung Ihrer gesundheitlichen Ziele, egal ob sie der Vorbeugung oder der Nachsorge dienen.

Bildungsurlaub Nr.: FK01-63

Mo. 2.6. bis Fr. 6.6.08

täglich 9.30 - 16.00 Uhr

Preis: 280 €

Balance your life – Ein ganzheitliches Motivationskonzept

Je größer die Anforderungen, desto häufiger treten Stress-Symptome auf. Sie entstehen überall dort, wo Wünsche und Bedürfnisse auf lange Sicht vernachlässigt werden. Die daraus entstehende Unzufriedenheit kann sich unmittelbar aufs Berufsleben übertragen. Eine Negativ- und Energiefresser-Spirale beginnt.

Hier lernen Sie Ihre Lebensbereiche auszubalancieren und Energie-Bringer und -Räuber ausfindig zu machen. Sie erhalten Orientierungshilfen und Lösungsansätze, wodurch Sie dann gezielt Ihr eigenes Lebenskonzept kreieren können.

Als Hilfsmittel für Konzentrations- und Leistungssteigerung dient das Mentaltraining, für Stressabbau und Energietanken ein Fitnessprogramm, für effizientes Ausbalancieren Ihrer Energiebilanz ein Ernährungscoaching sowie ein Spannungsprogramm mit progressiver Muskelrelaxation und Trance-Übungen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Sport- und Schuhe und eine Nackenrolle mit.

Bildungsurlaub Nr.: FK09-62

Mo. 26.5. bis Fr. 30.5.08

täglich 9.30 - 16.00 Uhr

Preis: 315 €

Mit Achtsamkeit beruflichen Stress reduzieren

Indem Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen zunächst einfach nur wahrzunehmen, öffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben. Sie können sich so von Ihren gewohnten Reaktionsmustern auf Stress und Belastung distanzieren oder ganz lösen und in einen Zustand von Gelassenheit und Entspannung gelangen. Dann können Sie auch in schwierigen Situationen klare Entscheidungen treffen und den beruflichen Anforderungen mit Offenheit und Akzeptanz begegnen.

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

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

Bildungsurlaub Nr.: FK08-62

Mo. 21.4. bis Mi. 23.4.08

täglich 9.30 - 16.00 Uhr

Preis: 168 €

Info-Telefon & Anmeldung:

(0221) 51 40 20

Sprachen

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

Sprachenberatungstage

Wir helfen Ihnen, den Kurs zu finden, der zu Ihren Voraussetzungen passt und Ihren Erwartungen entspricht.

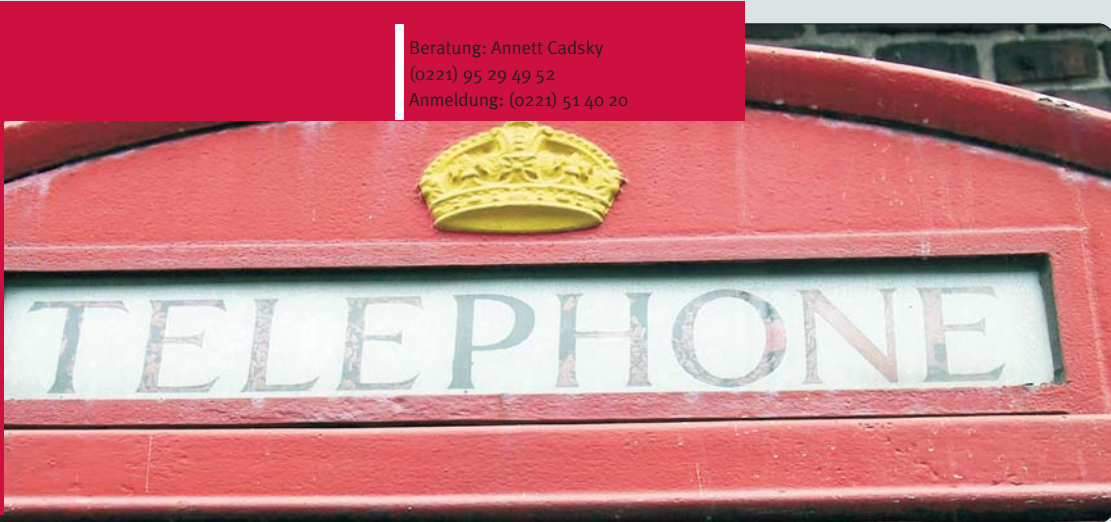
Mo., den 8. Januar 2008, 9 – 12 Uhr

Do., den 10. Januar 2008, 16 – 19 Uhr
in der Herwarthstr. 22

Für Späteinsteiger:

Sollten Sie den Kursbeginn verpasst haben und noch einsteigen wollen, so rufen Sie mich an und lassen Sie sich beraten:

(0221) 95 29 49 52



▼ Englisch

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.

Winterworkshop Nr.: FS01-62

Mo. 14.1. bis Do. 17.1.08
täglich 18.30 - 21.45 Uhr
Preis: 90 (75) €

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 vier Jahre Schulenglisch oder entsprechende Vorkenntnisse mitbringen. (Alle Materialien inklusive)

Bildungsurlaub Nr.: FS07-62

Mo. 14.4. bis Fr. 18.4.08
täglich 9.30 - 16.00 Uhr
Preis: 209 €

Englisch mit Muße

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

Nachmittagskurs Nr.: FS02-62

Do. 24.1. - 15.5.08, 15.30 - 17.00 Uhr
Preis: 145 (115) €

▼ Französisch

Französisch lernen mit allen Sinnen

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

Entdecken Sie Französisch neu! (Alle Materialien inklusive)

Kompaktkurs Nr.: FS13-62

Mi. 16.4. - 14.5.08, 18.45 - 22.00 Uhr
Preis: 120 (100) €

Französisch lernen mit allen Sinnen II

Ein suggestopädischer Kompaktkurs/ein Wochenende für leicht Fortgeschrittene.

Mühe-los und mit viel Spaß entdecken Sie weiterhin Neues: On continue! Sie werden bald so viel Französisch sprechen und verstehen können, dass Sie in Alltagssituationen spielend leicht zurecht kommen (alle Materialien inklusive).

Kompaktkurs Nr.: FS17-62

Mi. 23.1. - 20.2.08, 18.45 - 22.00 Uhr
Preis: 120 (100) €

Wochenende Nr.: FS17-63

Fr. 6.6.08, 17.00 - 20.15 Uhr
Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr
So. 8.6.08, 10 - 18 Uhr
Preis: 120 (100) €

Französisch mit Muße I

Ein Sprachkurs mit suggestopädischen Elementen für leicht Fortgeschrittene (ca. 1 Semester)!

Mühe-los und mit viel Spaß sprechen und verstehen Sie bald so viel Französisch, dass Sie sich in Alltags- und Gesprächssituationen gut zurechtfinden können (auch ältere Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen / alle Materialien inklusive).

Vormittagskurs Nr.: FS10-62

Do. 24.1. - 15.5.08, 10.00 - 11.30 Uhr
Preis: 145 (115) €

Brush up your English

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

Abendkurs Nr.: FS03-62

Di. 22.1. - 20.5.08, 18.45 - 20.15 Uhr
Preis: 155 (125) €

Abendkurs Nr.: FS04-62

Do. 24.1. - 15.5.08, 17.15 - 18.45 Uhr
Preis: 145 (115) €

Modern Talking

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

In angenehmer Atmosphäre und in englischer Sprache – leichtes Niveau – reden und diskutieren wir über interessante und spannende Themen aus Alltag, Politik und Kultur. Dabei verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit und trainieren Ihren Wortschatz. Voraussetzung für diesen Kurs sind mind. vier bis fünf Jahre Schul-Englisch.

Abendkurs Nr.: FS05-62

Di. 22.1. - 20.5.08, 17.15 - 18.45 Uhr
Preis: 155 (125) €

English Chattertime

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

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

Abendkurs Nr.: FS06-62

Do. 24.1. - 15.5.08, 19.00 - 20.30 Uhr
Preis: 145 (115) €

Französisch mit Muße II

Ein Sprachkurs mit suggestopädischen Elementen für leicht Fortgeschrittene (ca. 5-6 Semester)!

Mühe-los und mit viel Spaß sprechen und verstehen Sie bald so viel Französisch, dass Sie sich in Alltags- und Gesprächssituationen gut zurechtfinden können (auch ältere Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen / alle Materialien inklusive).

Vormittagskurs Nr.: FS12-62

Mi. 23.1. - 21.5.08, 10.00 - 11.30 Uhr
Preis: 160 (130) €

Französisch für Anfänger/Innen

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

Abendkurs Nr.: FS14-62

Di. 22.1. - 20.5.08, 17.15 - 18.45 Uhr
Preis: 128 (104) €

Französisch für leicht Fortgeschrittene

„Allez, on continue!“ – Dieser Kurs ist für alle, die geringe Vorkenntnisse haben (ca. 2-3 Semester), diese erweitern und dabei noch mehr über Frankreich und die Franzosen erfahren wollen. Sie lernen weiterhin mit dem Buch „Pont Neuf 1“ (ab Lektion 9) und lesen dazu kleine, einfache Texte.

Abendkurs Nr.: FS15-62

Di. 22.1. - 20.5.08, 18.45 - 20.15 Uhr
Preis: 155 (125) €

Pour le plaisir!

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

Abendkurs Nr.: FS19-62

Mo. 21.1. - 19.5.08, 20.30 - 22.00 Uhr
Preis: 150 (120) €

International Legal English

This course is designed for participants who work or study in a legal environment.

Course objectives are to introduce participants to the language of international commercial law, to improve their ability to understand and produce legal texts in English and to enable them to participate more effectively in speaking situations typical to the work of a lawyer.

Participants will need to purchase the coursebook „International Legal English“ and must have a very good command of English (B2).

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

In Kooperation mit WORTWELTEN.

Abendkurs Nr.: FS00-62

Do. 6.3. - 19.6.08, 19.30 - 22.00 Uhr
Preis: 270 (240) €

Fit for Small Talk

You may be quite confident in using English on the telephone, in meetings or writing emails. However, how good are you in introducing yourself, making small talk, going to restaurants with business partners, and looking after business visitors?

In this seminar we want to focus on these situations.

In interactive roleplays we will use typical phrases and conversation topics to become more confident in the art of socializing.

You should have a good background of English about 4 – 5 years at school or equivalent. All materials will be provided.

Bildungsurlaub Nr.: FS09-63

Mo. 2.6. bis Mi. 4.6.08
täglich 9.30 - 16.00 Uhr
Preis: 169 €

Info-Telefon & Anmeldung:

(0221) 51 40 20

▼ Italienisch

Italienisch lernen mit allen Sinnen

Ein suggestopädischer Kompaktkurs (5 Wochen)/eine Sommerwoche für Anfänger! Mühe-los und mit viel Spaß sprechen und verstehen Sie bald so viel Italienisch, dass Sie in Alltags- und Gesprächssituationen spielend leicht zurecht kommen. Entdecken Sie Italien! (Alle Materialien inklusive)

Kompaktkurs Nr.: FS21-62

Mi. 23.1. - 20.2.08, 18.45 - 22.00 Uhr
Preis: 120 (100) €

Sommerwoche Nr.: FS21-63

Mo. 28.7. bis Fr. 1.8.08
tägl. 18.30 - 21.30 Uhr
Preis: 120 (100) €

Italienisch mit Muße

Ein Sprachkurs mit suggestopädischen Elementen für leicht Fortgeschrittene (ca. 1 Semester)! Mühe-los und mit viel Spaß sprechen und verstehen Sie bald so viel Italienisch, dass Sie sich in Alltags- und Gesprächssituationen gut zurechtfinden können (auch ältere Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen / alle Materialien inklusive).

Vormittagskurs Nr.: FS24-62

Fr. 25.1. - 23.5.08, 10.00 - 11.30 Uhr
Preis: 155 (125) €

Italiano für leicht Fortgeschrittene

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

Abendkurs Nr.: FS23-62

Mo. 21.1. - 19.5.08, 20.30 - 22.00 Uhr
Preis: 150 (120) €

Italiano für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Italien-Liebhaber/Innen, die Vorkenntnisse mitbringen (mindestens 2-3 Semester, Präsens/Perfekt/Imperfekt, Ende Linea diretta 1a). Neben unterschiedlichen Texten, Medien und Grammatikübungen steht nach wie vor die Konversation im Mittelpunkt.

Abendkurs Nr.: FS26-62

Mo. 21.1. - 19.5.08, 17.15 - 18.45 Uhr
Preis: 150 (120) €

Was ist Suggestopädie?

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



▼ Spanisch

Intensivkurs Spanisch für Anfänger/Innen

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

Bildungsurlaub Nr.: FS30-62

Mo. 14.4. bis Fr. 18.4.08
täglich 9.30 - 16.30 Uhr
Preis: 209 €

Spanisch lernen mit allen Sinnen

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

Kompaktkurs Osterferien Nr.: FS39-62

Mo. 17.3. - Do. 20.3.08
17.30 - 20.30 Uhr
Preis: 100 (80) €

Spanisch mit Muße

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

Vormittagskurs Nr.: FS31-62

Fr. 25.1. - 23.5.08, 9.30 - 11.00 Uhr
Preis: 124 (100) €

Spanisch für Anfänger/Innen

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

Abendkurs Nr.: FS33-62

Mo. 21.1. - 19.5.08, 17.15 - 18.45 Uhr
Preis: 120 (100) €

Spanisch für leicht Fortgeschrittene

Ein Sprachkurs für Spanien- und Lateinamerika-Liebhaber. Mit unterschiedlichen Sprachübungen und interessanten Texten lernen Sie schnell, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen. Das Sprachbuch „Mirada“ (Hueber-Verlag) ab Lektion 7 erklärt die Grundzüge der Grammatik, gibt aber auch Informationen über Spanien und Lateinamerika.

Abendkurs Nr.: FS34-62

Mo. 21.1. - 19.5.08, 18.45 - 20.15 Uhr
Preis: 150 (120) €

Spanisch für Fortgeschrittene

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

Abendkurs Nr.: FS35-62

Di. 22.1. - 20.5.08, 20.30 - 22.00 Uhr
Preis: 155 (125) €

Andiamo avanti!

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

Abendkurs Nr.: FS25-62

Mo. 21.1. - 19.5.08, 18.45 - 20.15 Uhr
Preis: 150 (120) €

Italiano Totale

Tauchen Sie ein in die italienische Sprache! Dies ist eine Woche für Anfänger/Innen und alle, die gerne nach Italien reisen und mehr erfahren möchten von der italienischen Sprache, Politik und Kultur.

Suggestopädische Elemente ergänzen den Unterricht (alle Materialien inklusive).

Kompaktkurs Osterferien Nr.: FS22-62

Mo. 17.3. - Do. 20.3.08
täglich 10 - 13 Uhr
Preis: 95 (80) €

▼ Portugiesisch

Portugiesisch mit allen Sinnen

Ein suggestopädischer Kompaktkurs für Anfänger!

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

Entdecken Sie Portugal!

Kompaktkurs Nr.: FS40-62

Do. 3.4. - 15.5.08, 18.45 - 22.00 Uhr
Preis: 140 (120) €

Sommerwoche Nr.: FS40-63

Mo. 18.8. bis Fr. 22.8.08
täglich 18.30 - 21.30 Uhr
Preis: 120 (100) €

Sprachen

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

Niederländisch

Niederländisch intensiv

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

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

Kompaktkurs Nr.: FS52-62

Do. 3.4. - 24.4.08, 18.45 - 22.00 Uhr
Preis: 100 (80) €

Niederländisch intensiv

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

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

Winterwoche Nr.: FS50-62

Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.08

Sommerwoche Nr.: FS50-63

Mo. 11.8. bis Fr. 15.8.08

jeweils 18.30 - 21.00 Uhr

Preis: 95 (75) €

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)

Winterwochenende Nr.: FS51-62

Sa. 16.2.08, 10 - 17 Uhr

So. 17.2.08, 10 - 16 Uhr

Preis: 90 (80) €

Sommerwochenende Nr.: FS50-64

Sa. 6.9.08, 10 - 17 Uhr

So. 7.9.08, 10 - 16 Uhr

Preis: 90 (80) €



Excel

Excel – Einführung in die Tabellenkalkulation

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

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

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

Bildungsurlaub Nr.: FC30-62

Mo. 31.3. bis Mi. 2.4.08

täglich 9.30 - 16.00 Uhr

Preis: 169 €

Bildbearbeitung

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements – einmal anders!

Bild überbelichtet? Blaustichig? Kontrastarm? Falscher Ausschnitt? Perspektivisch verzerrt?

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

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

Computer

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



Kurztrainings

Auf Entdeckungsreise: der Explorer, ein virtueller Aktenschrank

Der Windows Explorer ist ein Instrument, mit dem Sie sich eine systematische Ablage für Ihre Dokumente einrichten können. Mit ihm können Sie effektiv „Ordnung halten“.

Wie ist die Verzeichnisstruktur organisiert, wie bewegen Sie sich in ihr, wie legen Sie Ordner an, verschieben sie, kopieren sie und benennen sie um?

Kurztraining Nr.: FC59-62

Do. 17.1.08, 18.30 - 21.45 Uhr

Preis: 39 (32) €

Briefen Beine machen! – Serienbriefe

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

Kurztraining Nr.: FC17-62

Mi. 23.4.08, 18.30 - 21.45 Uhr

Preis: 39 (32) €

Jobsuche online – ein Überblick

Wer einen neuen Job sucht, kann heute nicht mehr auf das Internet verzichten. Denn eine zunehmende Anzahl der Stellen ist nur noch dort zu finden. Doch der Jobbörsenmarkt ist groß und unübersichtlich.

Dieser Abend bietet einen Überblick über die verschiedenen Arten von Jobbörsen und deren Suchfunktionen.

Sie erfahren, wie Sie Stellenanzeigen per E-Mail abonnieren, eigene Profile veröffentlichen und besprechen, welche Regeln für die Erstellung von Online-Bewerbungen gelten.

Kurztraining Nr.: FC19-62

Fr. 14.3.08, 18 - 22 Uhr

Preis: 49 (42) €

E-Mails wie Profis

E-Mails verschicken und empfangen klappt schon. Aber Sie wollen alle Möglichkeiten der elektronischen Postversendung ausnutzen.

Hier lernen Sie den souveränen Umgang mit Outlook-Express. Sie werden mit der Ordner-Verwaltung Ihre wichtigen Mails so ablegen, dass Sie sie auch wiederfinden. Sie werden ein Adressbuch einrichten und Verteilerlisten anlegen.

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

Kurztraining Nr.: FC56-62

Fr. 25.4.08, 17.00 - 20.15 Uhr

Preis: 39 (32) €

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

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

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

Winterwoche Nr.: FC60-62

Mo. 14.1. - Do. 17.1.08

Sommerwoche Nr.: FC60-63

Mo. 28.7. - Do. 31.7.08

Abendkurs Nr.: FC61-62

Di. 15.4. - 6.5.08

jeweils 18.00 - 21.15 Uhr

Preis: 135 (110) €

Professionell Bewerbungen, Profile und Lebensläufe erstellen

Ist das Schreiben eines Lebenslaufes in Word für Sie eine nervenaufreibende Angelegenheit? Benutzen Sie mühselig die Leertaste, um Absätze zu justieren oder das Datum an den rechten Seitenrand zu bewegen? In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Absatz- und Seitenformatierung. Sie erfahren Sie, wie das Datum mit einem Klick nach rechts wandert, wie Sie automatisch das Adressfeld normgerecht an der richtigen Stelle positionieren und wie Sie die Abstände zwischen Absätzen einheitlich regulieren können.

Dann erlernen Sie die Erstellung tabellarischer Lebensläufe: Wie fügt man Tabellen in Word ein? Wie richtet man den Text darin systematisch und einheitlich aus? Wie setzt man Linien und Rahmen gezielt als Gestaltungselemente ein? Sie lernen, wie Sie Ihr Foto in den Lebenslauf integrieren, und erfahren abschließend, wie Sie mit Hilfe eines kostenlosen Programmes Ihre Word-Dokumente zum Versenden per E-Mail in pdf-Dateien umwandeln können.

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

Tagesseminar Nr.: FC20-62

Sa. 1.3.08, 10 - 18 Uhr

Preis: 70 (60) €

Kombi-Kurse PC-Training/Word/Excel

PC-Training und Internet für Einsteiger/innen – einmal anders!

Dieses Kombiangebot zeigt Ihnen, wie Sie Computergrundbegriffe einordnen und mit Fenstern und Maus sicher umgehen können. Sie lernen, Daten von einer CD, einer Digitalkamera oder aus dem Internet auf Ihrem Rechner systematisch abzuladen (= downloaden) und beschäftigen sich dadurch mit der Ordnerstruktur des Windows Explorers. Sie lernen E-Mails mit Anhängen zu versenden und zu öffnen, machen Übungen zur Orientierung im Internetbrowser sowie zur Netzrecherche und erhalten Informationen zur Sicherheit.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, Sie erarbeiten die Themen langsam und systematisch. Und wenn es Fragen gibt, stellen Sie sie!

Nachmittagskurs Nr.: FC01-62

Fr. 8.2.08 bis Fr. 7.3.08

16.00 - 19.15 Uhr

Preis: 140 (115) €

Word + Excel im Duett!

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

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

Es folgen die Tabellengestaltung und Datensortierung, die Zell- und Zahlformate und einfache Berechnungen.

In Word lernen Sie nach einer kurzen Einführung in die Absatzformatierung, wie Sie Aufzählungen und Tabulatoren nach Ihren Wünschen gestalten und positionieren. Sie erfahren, wie man Grafiken einfügt und Kopfzeilen einrichtet.

Auf dieser Basis können Sie dann als Dokumentvorlage Briefpapier nach Ihrem Gusto erstellen und dieses für Serienbriefe und Rechnungen nutzen ...

Bildungsurlaub Nr.: FC03-62

Mo. 19.5. bis Mi. 21.5.08

täglich 9.30 - 16.00 Uhr

Preis: 169 €

Fit fürs Büro

Schnupperkurs: MindMapping

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

Dieser Schnupperkurs bietet eine Einführung in die Methode. Anhand praktischer Übungen lernen Sie die Grundprinzipien des MindMapping kennen. Anschließend können Sie es am PC mit zwei verschiedenen Programmen ausprobieren: mit dem kostenlosen Tool Freemind und dem kostenpflichtigen, dafür in seiner Funktionalität auch umfangreicheren MindManager.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Bergisch Gladbach durchgeführt.

Kurztraining Nr.: FC12-62

Fr. 18.4.08, 17.00 - 20.15 Uhr

Preis: 39 (32) €

Effektiv im Büro

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

In diesem Tagesseminar beschäftigen Sie sich mit Dokumentvorlagen in Word und Excel, erstellen Serienbriefe und Tabellen in Word und binden Exceltabellen in Word ein.

Tagesseminar Nr.: FC10-62

Sa. 12.4.08, 10 - 18 Uhr

Preis: 70 (60) €

Outlook kann mehr!

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

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

Tagesseminar Nr.: FC16-62

Sa. 19.1.08, 10 - 18 Uhr

Tagesseminar Nr.: FC16-63

Sa. 7.6.08, 10 - 18 Uhr

jeweils

Preis: 70 (60) €

Power Point

Gute Inhalte brauchen eine gute Form.

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

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

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

Bildungsurlaub Nr.: FC15-62

Mo. 17.3. bis Mi. 19.3.08

täglich 9.30 - 16.00 Uhr

Preis: 169 €

Winterworkshop Nr.: FC14-62

Mo. 21.1. - Do. 24.1.08, 18.00 - 21.15 Uhr

Sommerworkshop Nr.: FC14-63

Mo. 30.6. - Do. 3.7.08, 18.00 - 21.15 Uhr

jeweils

Preis: 135 (110) €

AGBs – Das Kleingedruckte

Anmeldung

bitte per Post, Fax, online unter www.neues-lernen.info oder telefonisch. Wenn Sie innerhalb von 5 Tagen keine Benachrichtigung erhalten, rufen Sie uns bitte an.

Zahlung

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

Ermäßigung

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

Rücktritt

Nur schriftlich möglich und nur wirksam durch 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 Winter-/Frühjahrsprogramm 2008 des Bildungswerks **neues lernen** und erscheint in einer Auflage von 45.000 Exemplaren.

Das vollständige Programm schicken wir Ihnen auf Anfrage gern kostenlos zu; Sie finden es auch im Internet unter www.neues-lernen.info.

Herausgeber: neues lernen,

Herwarthstraße 22, 50672 Köln.

neues lernen ist eine staatlich anerkannte und geförderte Einrichtung der Weiterbildung.

Sein Träger, **neues lernen e.V.** ist als gemeinnützig anerkannt.

Fotos: Rendel Freude, Köln

Konzept & Grafische Produktion:

Eul-Gombert & Gombert,

Bergisch Gladbach