Aus Bildungs-urlaub wird **Bildungs-zeit!**



2027 BILDUNGS ZEIT

bildungswerk ver.di

UNSER **TEAM**

IHRE ANSPRECHPARTNER*INNEN
FÜR BILDUNGSZEIT
IM BILDUNGSWERK VER.DI

**Franziska Schwarz, Aurelie Kasper,
Marion Müller und Sandra Wolter**
Telefon: 0531 58088-33 und 0511 12400-407
E-Mail: bildungszeit@bw-verdi.de

Impressum
Bildungswerk ver.di in Niedersachsen e.V.
Goseriede 10, 30159 Hannover
Tel. 0511 12400-400, Fax -420
E-Mail: bildungszeit@bw-verdi.de
bw-verdi.de

Layout & Satz: pminteractive.de
Druck: Umweltdruckhaus Hannover
Stand: Oktober 2026

CERT IT zertifiziert nach ISO 9001

Druckprodukt mit finanziellem Klimabeitrag
ClimatePartner.com/53146-2609-1015

bildungswerk ver.di

Liebe **Kolleginnen und Kollegen,**

Wofür möchten Sie sich in 2027 mehr Zeit nehmen? Für neue Ideen und Perspektiven im Beruf? Für Gesundheit und Wohlergehen? Für gesellschaftliche Fragen, die bewegen? Für ein Thema, das Sie schon lange interessiert? Oder einfach dafür, einmal aus dem Alltag herauszukommen und Neues zu entdecken?

Unser Bildungsprogramm 2027 schafft genau diesen Raum: Zeit für Bildung, Zeit für neue Impulse, Zeit für persönliche Entwicklung als Investition in die eigene Zukunft! Seit 1975 ermöglicht das niedersächsische Bildungsurlaubsgesetz Beschäftigten, sich für anerkannte Weiterbildungsveranstaltungen von der Arbeit freistellen zu lassen. Was heute selbstverständlich erscheinen mag, ist das Ergebnis jahrzehntelangen gewerkschaftlichen Engagements für das Recht auf Bildung und gesellschaftliche Teilhabe. Mit unseren Angeboten unterstützen wir Sie dabei, diese Rechte wahrzunehmen und aktiv zu werden.

Nun beginnt ein neues Kapitel: Das Gesetz wurde novelliert und ab 2027 wird aus Bildungsurlaub in Niedersachsen Bildungszeit – mit neuen und flexibleren Möglichkeiten.

Das neue Niedersächsische Bildungszeitgesetz tritt zum 1. Januar 2027 in Kraft. Künftig sprechen wir ausschließlich von Bildungszeit. Auch BeamtInnen und RichterInnen können künftig Bildungszeit in Anspruch nehmen – ein wichtiger Schritt für mehr Bildung und persönliche Entwicklung.

Unser neues Programm bietet dafür vielfältige Möglichkeiten: für die eigene Gesundheit und persönliche Entwicklung, für berufliche Kompetenzen und politische Bildung, für Umwelt und Nachhaltigkeit – oder um vielleicht mit der Kamera neue Perspektiven zu entdecken! Lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie Neues aus, kommen Sie mit anderen ins Gespräch und nehmen Sie neue Erfahrungen und Impulse mit Schwung in Ihren Alltag. Nehmen Sie sich Zeit für das, was Sie interessiert, was Sie bewegt und neugierig macht. Wir freuen uns, Sie dabei begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße
Franziska Schwarz



WICHTIGE **HINWEISE**

FÜR **BILDUNGSZEIT**
NACH DEM NIEDERSÄCHSISCHEN
BILDUNGSZEITGESETZ

01 **Alle vom Bildungswerk ver.di in Niedersachsen e.V. angebotenen Bildungsangebote sind nach dem Niedersächsischen Bildungszeitgesetz (NBildZG) anerkannt.**

Das entsprechende Aktenzeichen der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung wird mit der Anmeldebestätigung oder mit der Zusendung der Bescheinigung zur Vorlage beim Arbeitgeber mitgeteilt.

02 Nach dem NBildZG haben Arbeitnehmer*innen, Beamt*innen und Richter*innen einen Anspruch auf fünf Tage bezahlte Freistellung für Bildungszwecke pro Jahr. Dies gilt auch für Auszubildende.

03 **Eine Seminarwoche beginnt in der Regel am Montag und endet am Freitag. Ausnahmen entnehmen Sie bitte den jeweiligen Programmausschreibungen.**

04 Die Kosten setzen sich, mit Ausnahme der Veranstaltungen ohne Übernachtung, aus einer Kursgebühr und den Kosten für Unterkunft/Verpflegung zusammen.

Der genaue Leistungsumfang (Teil- bzw. Vollverpflegung, Eintrittsgelder, Kosten für Führungen, Fahrradausleihe etc.) ist in den jeweiligen Programmbeschreibungen ausgewiesen. **Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.**



05 **Die Unterbringung erfolgt in Doppel- und Einzelzimmern, teilweise in Ferienwohnungen. Zusätzliche Übernachtungen buchen und zahlen Sie bitte direkt bei der Unterkunft.**

06 Nach mehreren Jahren stabiler Preise haben wir unsere Kursgebühren aufgrund der inzwischen deutlich gestiegenen Kosten angepasst. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und freuen uns, Ihnen weiterhin ein vielfältiges Bildungsangebot bieten zu können.

BEAMTE UND RICHTER*INNEN AUFGEPASST:
Bildungszeit eröffnet neue Möglichkeiten – auch für Sie! Informieren Sie sich über die Voraussetzungen und unsere Angebote auf unserer Webseite
bw-verdi.de/bildungszeit

07 **Bitte beachten Sie bei Veranstaltungen auf den Inseln Wangerooge, Helgoland, Spiekeroog, Baltrum und Juist, dass die Fähre tideabhängig verkehrt. Bitte richten Sie Ihre Anreise so ein, dass Sie pünktlich zum Beginn anwesend sind. Eine rechtzeitige Buchung der gewünschten Schiffspassage ist ratsam.**

08 Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen ist nicht an eine Mitgliedschaft in einer Gewerkschaft gebunden.

Bitte beachten Sie auch unsere besonderen Teilnahmebedingungen für Bildungszeitmaßnahmen, zu finden unter:
bw-verdi.de/teilnahmebedingungen

ABKÜRZUNGEN

Übernachtung mit Vollpension	Ü/VP
Übernachtung mit Halbpension	Ü/HP
Übernachtung mit Frühstück	Ü/F
Einzelzimmer	EZ
Doppelzimmer	DZ

INHALT

GESUNDHEIT & STRESSBEWÄLTIGUNG

Stop to go™ 14
Zwischen Ruhe und Bewegung –
Kein Platz für Stress und Burnout

Mit Positiver Psychologie zu mehr Lebensfreude im Alltag 15

Lösungsorientierter Umgang mit Stress 16

Stabil im Sturm – Resilienz & Selbstfürsorge 17
in einer fordernden Arbeitswelt

Kraftort Natur – Stärkung der beruflichen Widerstandskraft 18
Resilienz in einer von Stress geplagten Gesellschaft

Für andere da sein und gleichzeitig gut für mich sorgen 19
Wie individuelles Wohlbefinden unser Miteinander stärkt und zu einer gesunden Gesellschaft beiträgt

Glücklich sein, wie geht das? 20
Wohlbefinden als berufliche und gesellschaftliche Ressource

Wechseljahre als Navigationsphase – 21
Den eigenen Kurs neu bestimmen

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) 22
Wie wir Druck und Anforderungen mit Resilienz begegnen können

Lebensbalance 23
Leistungsfähigkeit und Gesundheit erhalten in Zeiten der Veränderung und Verunsicherung

FOTOGRAFIE

Reisefotografie, die Geschichten erzählt 24

Spiekeroog fotografisch entdecken 25

Der Hamburger Hafen als Fotoessay 26

Lebendige Demokratie im Bild – 27
Fotografie, Naturraum und politische Bildung auf dem Darß

Arbeitswelten erzählen: Von der einzelnen Aufnahme zur visuellen Reportage 28

PERSÖNLICHKEITSRESSOURCEN & SELBSTMANAGEMENT

Dem Unplanbaren begegnen 29
Mit Improvisationstheater die Spontanität im beruflichen und privaten Alltag fördern

Standhaft & flexibel durch den Alltag 30
Resilienz und Beweglichkeit als Schlüsselkompetenzen in einer dynamischen Arbeitswelt

Fit in die Rente 31
„Ich bin dann mal weg" –
Einstimmung auf den Ruhestand

Psychodrama erleben und anwenden 32
Kreative Methoden für Beratung, Supervision, Coaching und im sozialen Kontext

Familienbande verstehen 33
Frühe Einflüsse und Auswirkungen auf Beruf und Privatleben

Humor ist mein Ernst 34
Gelöst lösen – Kreativ, flexibel und gewitzt, wenn es ernst wird

FREMDSPRACHEN

English Refresher Course 35
Effektive Kommunikation im globalen Kontext

POLITIK & GESELLSCHAFT

Zur Situation der Kurd*innen in der Türkei 36
Vergangenheit und Gegenwart – zwischen archäologischer Bedeutung und politischen Herausforderungen

Guernica – Der Spanische Bürgerkrieg und die 37
Bombardierung Guernicas am 26. April 1937

Sopron am Neusiedler See 38
Auf den Spuren europäischer Geschichte

Soziales Wohnen in Berlin 39
Berlins Welterbesiedlungen als Ausgangspunkte modernen sozialen Wohnens bis heute

Hiddensee 40
Idylle zwischen Nationalpark und Bohéme?

Wien – Das Werden einer Metropole 41

Kann Kino die Welt verändern? 42
Kinoseminar zum Internationalen Filmfest Emden-Norderney

Das Bauhaus: Ein Laboratorium einer modernen Gesellschaft 43

Moorsoldaten und Zwangsarbeit, Rote Hilfe und Solidarität – Eine erfahrbare Spurensuche 44
in Ostfriesland und im Emsland

UMWELT & NACHHALTIGKEIT

Helgoland – ein Kleinod in der Nordsee 46

Leben im Gezeitenrhythmus 47

Nationalpark Hainich 48
Außergewöhnliche Natur vor Herausforderungen

Weltnaturerbe Wattenmeer 49

Biosphärenreservat Südostrügen 50
Müssen Naturschutz und Naturnutzen im Widerspruch stehen?

Juist – Eine Perle im Weltnaturerbe Wattenmeer? 51

Usedom – Mensch, Natur und Geschichte 52

Meeresküsten – Natürliche Berührungspunkte 53
zwischen Mensch und Meer?

Oberharzer Wasserwirtschaft im Nationalpark Harz 54

Mensch und Natur im Wattenmeer 55
Umweltschutz auf der Insel Norderney

Ökologie der Alpen 56

Wandel mit Hand und Fuß 57
Was wir für mehr Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit tun können

Naturpark Texelgruppe 58

Nordstrand – Einzigartige Landschaft 59
im Herzen des Wattenmeeres

Wo der Wald die Reben küsst 60
UNESCO Biosphärenreservat – Pfälzerwald und Nordvogesen

Biosphäre Rhön 61
Zukunft gestalten zwischen Tradition und Natur

Vom Sandfatt zum „Dornröschen der Nordsee" 62
Die Entstehungsgeschichte der Ostfriesischen Insel Baltrum

Hinter der Postkartenidylle 63
Das Berchtesgadener Land zwischen Naturerlebnis und historischer Verantwortung

Klimaänderung und Küste 64

Nationalpark Harz – Der Wald im (Klima-) Wandel 65

Juist 2.0 – Watt im Wandel 66

Die Insel Spiekeroog im Weltnaturerbe Wattenmeer – Oder: Der schwierige Weg zu 67
nachhaltiger Entwicklung

UNSERE **REFERENT*INNEN**



Politik & Gesellschaft
Umwelt & Nachhaltigkeit

RONALD SCHUECKER
Gebürtiger Wiener, Biologe, Lehrer für Naturwissenschaften, Freizeit- und Umweltpädagoge, Referent für Bildungsveranstaltungen mit Schwerpunkt Geschichte, Politik und Ökologie



Gesundheit & Stressbewältigung

NANETTE KLIEBER
Dipl. Gesundheitswirtin und zertifizierte Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Mitgefühl (MBSR & MBCL)



Umwelt & Nachhaltigkeit

REGINA DERLETH
Pädagogische Fachbetreuerin in der Umweltbildungsstätte Oberelsbach. Aufgabenschwerpunkt: Organisation und Durchführung von BNE-Bildungsangeboten mit Schulklassen und Erwachsenengruppen



Gesundheit & Stressbewältigung

HANS WILKENS
Dipl.-Ingenieur, Resilienztrainer, Berater und Coach für Führung und Gesundheit, Prozessbegleiter für die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung, Coaching und Training auf Augenhöhe mit viel Herz



Persönlichkeitsressourcen & Selbstmanagement

RAINER HARPIN
Ausbildung zum Coach und Gesundheitscoach, Moderator und langjähriger Dozent für die Bildungszeit Fit in die Rente „Ich bin dann mal weg – eine Einstimmung auf den Ruhestand"



Gesundheit & Stressbewältigung

IRIS FISCHER
Germanistin, Personalreferentin, zertifizierte Rhetorik- und Kommunikationstrainerin, NLP-Coachin, Yoga-Übungsleiterin, Nordic-Walking-Trainerin sowie Ausbildungen in EFT, Meditation und Hypnose



Umwelt & Nachhaltigkeit

OLAF WESSEL
Dipl. Forstwirt und ausgebildeter Außenhandelskaufmann, Baumsachverständiger und Lehrer für Forst, Technik und Naturkunde, seit vielen Jahren Referent für Bildungsveranstaltungen mit Schwerpunkt Ökologie



Fremdsprachen

HENDRIK PODEIN
Pädagogischer Mitarbeiter, Referent für Englisch, Organisator für Studienreisen mit Schwerpunkt USA



Umwelt & Nachhaltigkeit

LEONIE SCHRÖPFER
M. A. Transformationsstudien, Transformations- und Umweltwissenschaftlerin, Coach für Nachhaltigkeitsgruppen, Themenfokus auf Klimakrise, Gerechtigkeit und Bildung



Umwelt & Nachhaltigkeit

JOSEF EGGER
Ausgebildeter Forstwirt und seit mehr als 20 Jahren Ranger im Nationalpark Berchtesgaden



Politik & Gesellschaft

MALIN DENKENA
Studierte Szenische Künste an der Universität Hildesheim und arbeitet in kulturvermittelnden und bildungspolitischen Kontexten, u. a. für Schulen, Theater und Museen. Themenschwerpunkte sind Antidiskriminierung, Protest und Barrierefreiheit



Gesundheit & Stressbewältigung
Persönlichkeitsressourcen & Selbstmanagement
Umwelt & Nachhaltigkeit

URSEL VAN OVERSTRAETEN
Krankenschwester, Diplom Sozialwissenschaftlerin, Systemischer Coach, Psychodramaleiterin, Qigong Lehrerin



Gesundheit & Stressbewältigung
Persönlichkeitsressourcen & Selbstmanagement

DORIS RUSTEBERG
Diplom-Ökonomin, Ausbilderin in den Formaten Coaching, Gesundheitscoaching, Supervision, Organisationsberatung. Schwerpunkte: Systemische Beratung, Psychodrama, Positive Psychologie, LIFO-Stärkenmanagement



Fotografie

KATRIN RAABE
Diplompädagogin, freiberufliche Fotografin und Webdesignerin, seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung tätig mit den Schwerpunkten Fotografie, Bildbearbeitung und Künstliche Intelligenz

UNSERE **REFERENT*INNEN**



Politik & Gesellschaft

MARION MAGAS
Freischaffende Autorin mit Eigenverlag und Inselchronistin, Referentin und Dozentin für politische Bildung, Themenschwerpunkte: Geschichte und Kulturgeschichte der Insel Hiddensee



Politik & Gesellschaft

MICHAEL DUNST
Referent für politische Bildung und ehrenamtlicher Arbeitsrichter, der mit Lust und Aktivismus die Welt verändern möchte



Politik & Gesellschaft

HUBERT BRIEDEN
Germanist und Historiker, Mitarbeiter im Arbeitskreis Regionalgeschichte, Autor von Publikationen, Ausstellungen und Radiobeiträgen zur NS-Geschichte und Antisemitismus, Träger des Alternativen Medienpreises



Gesundheit & Stressbewältigung

ASTRID LE LOUP
Medizinische Fachangestellte, Heilpraktikerin Psychotherapie, NLP-Practitioner, langjährige Trainerin für Stressmanagement, Entspannung und Resilienz und Happiness Trainerin



Politik & Gesellschaft

JÖRN HETEBRÜGGE
Studium der Germanistik und Politik, Dokumentarfilmer, wissenschaftlicher Mitarbeiter, freier Filmjournalist und -publizist, u. a. für die Bundeszentrale für politische Bildung



Persönlichkeitsressourcen & Selbstmanagement

KERSTIN WEIMAR
Ausbildungen im Bereich Coaching und Psychodrama, Psychodrama-Leader mit wechselnden Gruppen, seit 2016 Trainerin für Improvisationstheater



Politik & Gesellschaft

ANJA ARTZT
Kunstpädagogin, Fotodozentin, Lehrerin für das Fach Gesellschaft/politische Bildung und selbstständige Fotografin



Gesundheit & Stressbewältigung

CHRISTIANE MEYER-BARLAG
M. A. Kommunikation, Dipl. Tänzerin Neuer Tanz, Supervisorin, Beraterin im Bereich Personal und Führung, Mediatorin und Psychodrama-Leader



Umwelt & Nachhaltigkeit

CARSTEN HEITHECKER
Nationalpark-Wattführer auf Spiekeroog und Mitarbeiter für Umweltbildung und Forschungskoordination im Nationalpark-Haus Wittbülten



Gesundheit & Stressbewältigung

ISABELL SLOWIK
Gesundheitspädagogin und Natur-Resilienz-Trainerin®



Umwelt & Nachhaltigkeit

HORST UNGER
Ehemaliger Marineoffizier, Lehrer mit Berufsverbot, Kneipenwirt, Gezeitenversteher, leitete 20 Jahre das Nationalparkhaus Baltrum, seit 1995 Bildungsreferent zu Wattenmeer, Küsten und Gezeiten

NATIONALPARK-BESUCHERZENTRUM TORFHAUS



Umwelt & Nachhaltigkeit

DR. HERMANN MARTENS
Diplom-Biologe mit Schwerpunkt Zoologie, Diplomarbeit im Bereich Ornithologie im Nationalpark Hochharz, seit über 20 Jahren in der Öffentlichkeits- und Bildungsarbeit des Nationalparks Harz tätig



Umwelt & Nachhaltigkeit

SEBASTIAN BERBALK
Historiker M.A., von Kindesbeinen an Harzkenner und bestens versiert in allen Fragen rund um den Bergbau und das Grüne Band mit seinen biologischen und historischen Facetten



Persönlichkeitsressourcen & Selbstmanagement

DAVID GILMORE
Narr, Theaterpädagoge, Clowntherapeut und Seminarleiter

UNSERE **REFERENT*INNEN**



Politik & Gesellschaft

FRIEDERIKE OTTO
Kunst- und Kulturwissenschaftlerin, Autorin, Kunstreferentin, freie Mitarbeiterin am Sprengel Museum Hannover, vermittelt Kunst verständlich, kritisch und interdisziplinär



Fotografie

PROF. STEFAN FINGER
Fotojournalist (u. a. stern & FAZ) und Professor für Fotografie und Kommunikation mit den Schwerpunkten Reportage- und Porträtfotografie.
Er leitet das deutschlandweit einzigartige duale Studium „Foto & Film" und ist seit 2016 Fuji X-Photographer.
Als Hochschullehrer, Coach und Workshopleiter verbindet er Praxis und Didaktik mit fundiertem Fachwissen, Bildgestaltung, Storytelling und der persönlichen fotografischen Entwicklung der Teilnehmenden.



Politik & Gesellschaft

METIN ÖZCELIK
Tourismusmanager, Master in Archäologie, Doktorand an der Mardin Universität. Geboren in Mardin, lebt und arbeitet in Diyarbakır. In der Region Diyarbakır, Mardin und Urfa hervorragend vernetzt. Meister der Improvisation. Macht seine Heimat Kurdistan in all ihrer Vielfalt den Reisenden hautnah erlebbar.



Politik & Gesellschaft

KARLO RÄCKE
Aktiver Rentner nach jahrelanger Betriebsratstätigkeit, Referent/Trainer für Betriebsräte, engagiert für Frieden und Völkerverständigung – Solidarität mit dem Kampf des kurdischen Volkes für Demokratie und Selbstbestimmung



Persönlichkeitsressourcen & Selbstmanagement

HEIKE RAHLVES
Systemische Lehrberaterin (DGSF-anerkannt) und Psychodrama-Leiterin, mit langjähriger Erfahrung in unterschiedlichen Organisationsformen.
Sie hat eine Organisation mit aufgebaut und ist heute als Lehrberaterin und Psychodrama-Leiterin solo und im Team tätig.

Bildungszeit

Bezahlte Freistellung für Weiterbildung

(nach dem NBildZG, abweichende Regelungen je nach Bundesland)



Normalerweise **5 Tage pro Jahr** oder **max. 20 Tage in vier Jahren.***

Kein Zusammenhang zum Beruf erfolderlich.

Arbeitgeber zahlt Gehalt weiter. Kurskosten etc. muss Arbeitnehmer selbst zahlen.**

Anspruch besteht nach **mind. 6 Monaten** Beschäftigungsverhältnis.

Bildungszeit zusammenhängend oder für mehrere einzelne Veranstaltungen nutzbar.

Spätestens 8 Wochen vor Start der Bildungszeit schriftlichen Antrag beim Arbeitgeber stellen.

Angebot muss als **Bildungszeit** anerkannt sein.

Arbeitgeber kann Antrag nur aus zwingenden betrieblichen oder dienstlichen Gründen **ablehnen.**



*kein Anspruch in Bayern und Sachsen.
**sind von der Steuer absetzbar.

Aktuelle Informationen und Bildungszeitangebote unter:
bw-verdi.de/bildungszeit

Stop to go™

Zwischen Ruhe und Bewegung – Kein Platz für Stress und Burnout

In den täglichen Herausforderungen und in besonderen Stresssituationen hält eine stabile und besonnene Grundhaltung viel positive Energie bereit für die Balance unseres Kräftehaushalts.

In dieser Woche beleuchten wir mit unterschiedlichen Methoden, auf abwechslungsreiche und lustvolle Weise eigene Situationen, die Sie als belastend bis hin zu stressauslösend empfinden können. Wir halten dagegen, arbeiten präventiv und vertiefen zugleich unsere Wahrnehmung: Neben Selbstreflexion und inhaltlichem Input schulen wir durch leichte Bewegung, Entspannung und Meditation sowohl die körperliche als auch die mentale Wahrnehmung.

Impulse und Resonanz aus uns selbst und von außen regen uns an, die eigene Stimmigkeit zu stärken, Veränderungen in Betracht zu ziehen und möglicherweise Überflüssiges loszulassen. So entwickeln wir mehr Sicherheit und Flexibilität für den Umgang mit herausfordernden Situationen.

Der Wechsel zwischen den Reflexionen, leichter körperlicher Bewegung, konstruk-tiver Ruhe und einfachen Meditationsübungen sorgt für einen ausgewogenen Tagesrhythmus und einen Ausgleich zwischen Kopf und Bauch. Die Woche auf der Insel bietet Zeit für Sammlung, Orientierung und Entdeckungen drinnen und draußen.

Seminar-Nr.: 35274002

Termin:
11. - 16.04.2027

Umfang: 5 Ü/VP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Spiekeroog,
Haus Winfried

Kosten: 415,- € zzgl.
477,50 € Ü/VP im DZ
(565,- € Ü/VP im EZ)

Leitung:
Christiane
Meyer-Barlag



Mit Positiver Psychologie zu mehr Lebensfreude im Alltag

Freude ist weit mehr als ein angenehmes Gefühl – sie wirkt wie ein Katalysator für Kreativität, Gesundheit, soziale Beziehungen und Lebenszufriedenheit. Wir fühlen uns leicht, frei, zuversichtlich und haben Vertrauen zu uns selbst. Mit Freude aktivieren wir unsere Spontanität, können kreativ und innovativ sein. Freude erhöht unsere Fähigkeit, die Welt zu genießen. Wir werden toleranter, geduldiger und großzügiger. Auch unser Körper profitiert von der Freude. Unser Gehirn schüttet Endorphine aus und diese Glückshormone reduzieren Stress und wirken schmerzhemmend.

Freude ist kein Zufallsprodukt, sondern kann aktiv gefördert werden. Mit Achtsamkeit, Selbstakzeptanz und Offenheit für neue Erfahrungen wächst unser Freudenpotential – und damit unsere Lebensqualität. Die Positive Psychologie erforscht gezielt, wie wir positive Emotionen kultivieren können und bietet dafür viele praktische Werkzeuge. Wir arbeiten erlebnisaktivierend, verbinden Konzepte der Positiven Psychologie und der Persönlichkeitsentwicklung (psychodramatische und systemische Methoden) mit Konzepten der Achtsamkeit.

Schwerpunkte:

- Mit Achtsamkeit beginnen
- Die Quellen meiner Freude entdecken
- Mich und meine Bedürfnisse verstehen
- Selbstakzeptanz als Voraussetzung
- Viele Wege führen nach Rom
- Gelegenheiten, Freude zu feiern



Seminar-Nr.: 35274005

Termin:
25. - 30.04.2027

Umfang: 5 Ü/HP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Wangerooge,
Hotel Hanken

Kosten: 340,- € zzgl.
645,- € Ü/HP
im DZ & EZ

Leitung:
Doris Rusteberg

Lösungsorientierter Umgang mit Stress

Seminar-Nr.: 25274003

Termin:
09. - 14.05.2027

Umfang: 5 Ü/HP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Wangerooge,
Hotel Hanken

Kosten: 360,- € zzgl.
645,- € Ü/HP im DZ & EZ

Leitung:
Astrid Le Loup



Fühlen Sie sich auch manchmal wie im Hamsterrad? Stress, Zeitdruck, Arbeitsverdichtung und eine unausgeglichene „Work-Life-Balance" bestimmen oftmals unseren Alltag. Eine stetige Erreichbarkeit kann zusätzlich belasten und schmälert notwendige Erholungszeiten.

In dieser Woche lernen Sie Ihre eigenen Stressoren kennen und entwickeln persönliche Lösungsstrategien, um durch kleine Veränderungen in Beruf und Alltag die täglichen Anforderungen leichter zu bewältigen und mehr Zeit für sich zu gewinnen. Sie entdecken eigene Ressourcen und entwickeln daraus Ideen, wie Sie Ihre Wunschziele erreichen können. Alltagstaugliche Entspannungstechniken und Methoden zur Selbstreflexion ergänzen das Programm.

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Denk- und Handlungsmustern unterstützt dabei, neue Perspektiven zu entwickeln und individuelle Wege für einen bewussteren Umgang mit Belastungen zu finden. Ziel ist es, konkrete Impulse und Werkzeuge kennenzulernen, die sich nachhaltig in den beruflichen und privaten Alltag integrieren lassen.

Schwerpunkte:

- Stress, Stressfaktoren und Stressverstärker erkennen
- Eigene Ressourcen stärken und gezielt nutzen
- Lösungsstrategien für Beruf und Alltag entwickeln
- Selbstorganisation und persönliche Zielorientierung
- Entspannungstechniken und Stressprävention

Stabil im Sturm

Resilienz & Selbstfürsorge in einer fordernden Arbeitswelt

Seminar-Nr.: 25274004

Termin:
23. - 28.05.2027

Umfang: 5 Ü/HP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Wangerooge,
Hotel Hanken

Kosten: 380,- € zzgl.
645,- € Ü/HP
im DZ & EZ

Leitung:
Hans Wilkens

Die Anforderungen in der Arbeitswelt wachsen: Digitalisierung, Fachkräftemangel, Zeitdruck und ständige Veränderungen fordern unsere mentale und emotionale Stärke. Viele Menschen erleben zunehmende Belastungen und stehen vor der Herausforderung, auch in anspruchsvollen Situationen gesund, handlungsfähig und ausgeglichen zu bleiben. Resilienz ist dabei eine zentrale Schlüsselkompetenz im Arbeitsleben. Resilienz beschreibt die psychische und mentale Widerstandskraft, mit der Menschen Belastungen, Stress, Krisen und Rückschläge bewältigen können. Sie gilt als Metakompetenz und kann als Flexibilitäts-Kompetenz verstanden werden. Resiliente Menschen verfügen über ein inneres Schutzsystem, das durch verschiedene Faktoren gestärkt und trainiert werden kann. In dieser Woche lernen Sie, Ihre persönlichen Ressourcen zu erkennen und gezielt zu nutzen. Sie stärken Ihre Resilienz, festigen Ihren Selbstwert, entwickeln Strategien für einen bewussteren Umgang mit Stress und lernen, Ihr Nervensystem gezielt zu regulieren.

Schwerpunkte:

- Grundlagen der Resilienz und Entwicklungsmöglichkeiten
- Schutzfaktoren und Säulen der Resilienz
- Erstellung eines persönlichen Resilienzprofils
- Methoden zur Resilienzsteigerung und Stressbewältigung
- Nervensystem verstehen und gezielt regulieren
- Stärkung aus der „Ressourcen-Apotheke"
- Techniken zur Emotionsregulierung, Entlastung und Energieeinsparung
- Förderung mentaler Stärke und positiver Einstellung
- Achtsamkeit, Selbstannahme und Selbstakzeptanz
- Strategien zur körperlichen und mentalen Entspannung
- Qi Gong am Meer: Energieauftanken und Entspannung für den Alltag

Kraftort Natur – Stärkung der beruflichen Widerstandskraft

Resilienz in einer von Stress geplagten Gesellschaft

Seminar-Nr.: 35274010

Termin:
06. - 11.06.2027

Umfang: 5 Ü/VP
Unterbringung im EZ

Ort: Wertach, Allgäuhaus

Kosten: 380,- € zzgl. 609,50 € Ü/VP im EZ

Leitung:
Iris Fischer

Der Berufsalltag verlangt heute oft Höchstleistungen: Termine, Verantwortung, ständige Erreichbarkeit und ein hohes Arbeitstempo können auf Dauer Kraft und Energie kosten. Umso wichtiger ist es, bewusst für die eigene Gesundheit zu sorgen und neue Wege zu finden, mit Belastungen gelassen umzugehen. In dieser Woche nehmen Sie sich Zeit, neue Energie zu tanken und gleichzeitig wertvolle Impulse für Ihren Berufsalltag mitzunehmen. Sie lernen, wie Stress entsteht und welche Strategien helfen, auch in herausfordernden Situationen konzentriert, leistungsfähig und gesund zu bleiben. Themen wie gesunde Ernährung, Achtsamkeit, Entspannung, positives Gedankenmanagement und Selbstfürsorge werden verständlich vermittelt und vor allem praktisch erlebt. Die wunderschöne Natur rund um Wertach im Allgäu bietet dafür den idealen Rahmen. In der ruhigen Umgebung fällt es leichter, Abstand vom Alltag zu gewinnen, neue Perspektiven zu entwickeln und das Gelernte direkt auszuprobieren. So verbinden sich fundiertes Wissen, praktische Übungen und Naturerlebnisse zu einer inspirierenden Woche, die nachhaltig wirkt. Nehmen Sie sich diese Auszeit – für mehr Gelassenheit, neue Motivation und einen gesunden Umgang mit den Anforderungen Ihres Berufsalltags.

Hinweis:
Eine gewisse Fitness wird vorausgesetzt.

Schwerpunkte:

- Stress verstehen und wirksam bewältigen
- Resilienz und persönliche Widerstandskraft stärken
- Achtsamkeit und Entspannung im Alltag nutzen
- Selbstfürsorge und gesundheitsfördernde Gewohnheiten entwickeln
- Positives Gedankenmanagement und neue Perspektiven
- Gesunde Ernährung als Baustein für mehr Energie und Leistungsfähigkeit
- Praktische Übungen und Naturerfahrungen zur nachhaltigen Umsetzung

Für andere da sein und gleichzeitig gut für mich sorgen – Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl

Wie individuelles Wohlbefinden unser Miteinander stärkt und zu einer gesunden Gesellschaft beiträgt

Seminar-Nr.: 25274006

Termin:
20. - 25.06.2027

Umfang: 5 Ü/VP (vegan)
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Lenzen (Elbe), ahead Burghotel

Kosten: 440,- € zzgl. 475,- € Ü/VP im DZ (540,- € Ü/VP im EZ)

Leitung:
Nanette Klieber

In unserer Arbeitswelt wie auch im Privaten sind wir oftmals mit Situationen konfrontiert, die Stress erzeugen können und uns in ein Gefühl der Überforderung bringen. Um für andere da zu sein und gleichzeitig gut für sich zu sorgen kann es hilfreich sein zunächst einmal Abstand zum Alltag zu bekommen. Innehalten und wahrnehmen was uns belastet, sorgt bzw. uns Stress verursacht aber auch in Bewegung kommen und neue Denkmuster und Verhaltensweisen kennenlernen. In dieser Woche stärken wir unsere Resilienz, die Fähigkeit zur Entspannung und fördern eine achtsame und mitfühlende Haltung uns selbst und anderen gegenüber und das in einer wunderschönen Umgebung. Es wird Zeit geben für Selbstreflexion und Austausch. Sie lernen unterschiedliche Meditationen kennen und werden in achtsamen Körperübungen aus dem Hatha Yoga und dem Qigong angeleitet (keine Vorkenntnisse erforderlich). Die Inhalte basieren u.a. auf den beiden wissenschaftlich erforschten Stressbewältigungsprogrammen MBSR von Jon Kabat-Zinn und MBCL von Frits Koster und Erik van den Brink.

Hinweis:
Burghotel mit veganer Verpflegung und Saunanutzung inklusive!

Schwerpunkte:

- Stress und persönliche Belastungen bewusst wahrnehmen
- Grundlagen der Achtsamkeit und des Selbst-Mitgefühls
- Resilienz und innere Stärke entwickeln
- Entspannung und Selbstfürsorge im Alltag
- Yoga und Körperwahrnehmung
- Achtsame Kommunikation und wertschätzender Umgang





Glücklich sein, wie geht das?

Wohlbefinden als berufliche und gesellschaftliche Ressource

Zufriedenheit und seelisches Wohlbefinden sind keine rein privaten Themen – sie wirken weit über das Individuum hinaus. Studien zeigen: Menschen, die psychisch stabil und innerlich ausbalanciert sind, bewältigen private und berufliche Herausforderungen besser, sind kreativer, resilienter und weniger anfällig für Burnout. In einer Arbeitswelt, die von Zeitdruck, Komplexität und ständiger Erreichbarkeit geprägt ist, wird psychisches Wohlbefinden zur gesellschaftlich relevanten Ressource – und zur Voraussetzung für gesundes, nachhaltiges Arbeiten.

In dieser Woche lernen Sie, wie sich persönliches Glück und innere Stärke gezielt fördern lassen – wissenschaftlich fundiert und praxisnah. Wir arbeiten mit Methoden der Positiven Psychologie, Achtsamkeitspraxis, Resilienzförderung und dem Konzept der Salutogenese. Ziel ist es, eigene Werte und Stärken sichtbar zu machen, individuelle Schutzfaktoren zu stärken und konkrete Strategien für mehr Klarheit, Selbststeuerung und berufliche Stabilität zu entwickeln.

Diese Bildungszeit bietet einen geschützten Raum zur Reflexion, zum Ausprobieren und zur Übertragung wirksamer Übungen in den eigenen Berufsalltag – für mehr Gelassenheit, Motivation und bewusste Selbstfürsorge im Job und darüber hinaus.

Seminar-Nr.: 25274007

Termin:
27.06. - 02.07.2027

Umfang: 5 Ü/HP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Wangerooge,
Hotel Hanken

Kosten: 380,- € zzgl.
645,- € Ü/HP im DZ & EZ

Leitung:
Astrid Le Loup

Wechseljahre als Navigationsphase

Den eigenen Kurs neu bestimmen

Die Wechseljahre stellen viele Frauen vor neue körperliche, psychische und berufliche Herausforderungen. Gleichzeitig bieten sie die Chance, Gewohnheiten zu hinterfragen, Ressourcen neu zu entdecken und den eigenen Lebensstil bewusst zu gestalten.

In dieser Woche wird wissenschaftlich fundiertes Wissen zu hormonellen Veränderungen, Ernährung, Stressregulation, Schlaf und Resilienz vermittelt. Ergänzt wird das Programm durch ausgewählte Outdoor-Education-Einheiten, die den Lernprozess unterstützen und neue Zugänge zur eigenen Gesundheit eröffnen. Die naturnahe Lernumgebung bietet Raum, Abstand vom Alltag zu gewinnen, neue Perspektiven zu entwickeln und individuelle Strategien für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit den Anforderungen der Wechseljahre im Berufsalltag zu erarbeiten.

Ziel dieser Bildungszeit ist es, die Gesundheitskompetenz, Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit der Teilnehmerinnen zu stärken. Die erarbeiteten Impulse und Methoden unterstützen sie dabei, diese Lebensphase bewusst zu gestalten und den beruflichen Alltag gesund und selbstbestimmt zu meistern.

Seminar-Nr.: 35274012

Termin 1:
20. - 25.06.2027

Umfang: 5 Ü/HP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Wangerooge,
Hotel Hanken

Kosten: 340,- € zzgl.
645,- € Ü/HP im DZ & EZ

Seminar-Nr.: 35274014

Termin 2:
06. - 10.09.2027

Umfang: 5 Ü/VP
Unterbringung EZ

Ort: Springe,
Energie- und Umweltzentrum am Deister e.V.

Kosten: 430,- € zzgl.
397,50 € Ü/VP im EZ
(DZ auf Anfrage)

Leitung:
Isabell Slowik

KOMPAKTKURS NACH
DR. JON KABAT-ZINN

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Wie wir Druck und Anforderungen mit Resilienz begegnen können

Seminar-Nr.: 25274012

Termin:
03. - 08.10.2027

Umfang: 5 Ü/VP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Langeoog,
Haus Meedland

Kosten: 370,- € zzgl.
550,- € Ü/VP im DZ
(685,- € Ü/VP im EZ)

Leitung:
Nanette Klieber

Die vielfältigen Anforderungen des Lebens und der Arbeitswelt können zunehmend belastend wirken. Stress, innere Anspannung und das Gefühl ständiger Beanspruchung beeinflussen unser Wohlbefinden. Doch wie können wir unsere Stressresilienz stärken, gelassener mit Herausforderungen umgehen und neue Lebensfreude entwickeln? Das von Dr. Jon Kabat-Zinn in den 1970er-Jahren entwickelte Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit" (MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction) unterstützt dabei, eigene Ressourcen zu aktivieren und einen bewussteren Umgang mit Stress und Belastungen zu entwickeln. In dieser Bildungszeit lernen Sie zentrale Inhalte des 8-Wochen-MBSR-Programms kennen und vertiefen diese durch praktische Übungen. Sie lernen, bewusster wahrzunehmen, innere Ressourcen zu stärken und neue Perspektiven für den Umgang mit Herausforderungen zu entwickeln. Zur Vertiefung erhalten Sie ein Kurshandbuch sowie Audios mit Übungsanleitungen für zu Hause.

Schwerpunkte:

- Achtsamkeitsübungen wie Bodyscan, Hatha-Yoga sowie Sitz- und Gehmeditation
- Grundlagen zu Stress, Stressbewältigung und Resilienz
- Selbstmitgefühl, Freundlichkeit und ein achtsamer Umgang mit sich selbst
- Achtsame Kommunikation und bewusster Umgang mit Gefühlen
- Entwicklung neuer Handlungsmöglichkeiten für den beruflichen und privaten Alltag

Hinweis: Die Teilnahmebescheinigung kann zur anteiligen Erstattung der Kursgebühren im Anschluss an die Woche bei der jeweiligen Gesetzlichen Krankenkasse eingereicht werden.

Lebensbalance

Leistungsfähigkeit und Gesundheit erhalten
in Zeiten der Veränderung und Verunsicherung



In einem immer hektischer werdenden Alltag ist es wichtig, die eigenen Belastungsgrenzen zu kennen und zu beachten. Wenn das Berufsleben zunehmend mehr abverlangt oder familiäre bzw. gesundheitliche Belastungen das Leben erschweren, kann das Gleichgewicht verloren gehen. Was brauchen wir, um wieder in Balance zu kommen? Wie können wir unsere Ressourcen erkennen und schützen? Wie können wir an unserer eigenen Haltung arbeiten, um mehr Lebensfreude zu empfinden?

In dieser Bildungszeit begeben wir uns auf die Suche nach unserem inneren Kompass, der zeigt, was Körper, Geist und Seele für einen Ausgleich benötigen. Mit Achtsamkeitsübungen, positiver Kommunikation und kleinen Bewegungseinheiten aus dem Qigong, die sich in den Alltag integrieren lassen, werden Impulse für ein aktives und gesundes Leben im Einklang mit sich selbst und der Natur gesetzt.

Schwerpunkte:

- Stressbewältigung und Umgang mit Belastungen
- Achtsamkeit und Wahrnehmung eigener Bedürfnisse
- Ressourcen erkennen und stärken
- Positive Kommunikation und innere Haltung
- Qigong und Bewegung als Ausgleich im Alltag

Seminar-Nr.: 25274001

Termin:
07. - 12.11.2027

Umfang: 5 Ü/HP
Unterkunft DZ & EZ

Ort: Wangerooge,
Hotel Hanken

Kosten: 365,- € zzgl.
645,- € Ü/HP im DZ & EZ

Leitung:
Ursel van Overstraeten

WORKSHOP MIT
PROF. STEFAN FINGER

Reisefotografie, die Geschichten erzählt

Seminar-Nr.: 35274003

Termin:
12. - 17.04.2027

Umfang: 6 Tage ohne Unterkunft und Verpflegung (inkl. Getränke, Obst & Snacks)

Ort: Gewerkschaftshaus Hamburg, Besenbinderhof 60 (Hotelinformation auf Anfrage)

Kosten: 700,- €
600,- € für dju-/ver.di-Mitglieder

Leitung:
Prof. Stefan Finger (weitere Infos unter: stefan-finger.de)

Eine Reise steckt voller Geschichten, doch auf Fotos bleiben oft nur Sehenswürdigkeiten, Fassaden und flüchtige Schnappschüsse. Wie gelingt es, nicht nur zu zeigen, wo man war, sondern auch zu erzählen, was man gesehen, erlebt und empfunden hat?

In diesem Workshop entwickeln die Teilnehmer*innen einen bewussteren Blick auf fremde Orte, Menschen und Situationen. Statt sich mit der Kamera treiben zu lassen, lernen sie, eine fotografische Reise vorzubereiten, Themen zu erkennen und aus Einzelaufnahmen eine zusammenhängende Geschichte zu entwickeln.Nach einer Einführung in die gestalterischen und ethischen Grundlagen der Reisefotografie entwickeln sie mit Karten und Bildrecherchen eine eigene fotografische Route durch Hamburg. Es geht nicht darum, Sehenswürdigkeiten abzuhaken, sondern einen persönlichen Zugang zur Stadt zu finden.

Jeden Vormittag besprechen wir die Bilder des Vortages: Was funktioniert, wo bleibt eine Aufnahme an der Oberfläche, welche Motive gehören zusammen? Zum Abschluss wählen und bearbeiten die Teilnehmer*innen ihre stärksten Fotografien. Aus zehn Bildern entsteht eine eigene kleine Reisereportage, die gemeinsam editiert und mit Laserprints als Bildfolge präsentiert wird.

Erforderliche Ausrüstung:
Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera mit passenden Objektiven sowie Laptop oder Tablet (Smartphones und Kompaktkameras sind ungeeignet).

Spiekeroog fotografisch entdecken

Seminar-Nr.: 25274010

Termin:
05. - 10.09.2027

Umfang: 5 Ü/VP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Spiekeroog, Haus Winfried

Kosten: 450,- € zzgl. 492,50 € Ü/VP im DZ (580,- € Ü/VP im EZ)

inkl. Programmkosten (Materialien und Kursbuch)

Leitung:
Katrin Raabe

Sie fotografieren gern, nutzen aber bisher meist die Automatik Ihrer Kamera? Dann bietet diese Bildungszeit die Möglichkeit, die Grundlagen der digitalen Fotografie kennenzulernen und Schritt für Schritt zu entdecken, wie aus einfachen Aufnahmen ausdrucksstarke Bilder entstehen. Die autofreie Nordseeinsel Spiekeroog mit ihren weiten Stränden, Dünen, Salzwiesen und ihrem besonderen Licht bietet ideale Bedingungen, um fotografische Kenntnisse direkt in der Praxis anzuwenden. Gemeinsam erkunden wir zu Fuß die Insel, entdecken vielfältige Motive und lernen die Möglichkeiten der eigenen Kamera gezielt zu nutzen.

Schwerpunkte:

- Grundlagen der digitalen Fotografie und sichere Anwendung wichtiger Kameraeinstellungen wie Blende, Belichtungszeit, ISO und Weißabgleich
- Bildgestaltung mit Perspektive, Licht, Komposition und Bildsprache
- Entwicklung eigener Bildideen und Fotografien, die Geschichten erzählen
- Landschafts-, Natur-, Makro-, Portrait-, Nacht- und abstrakte Fotografie
- Praktische Fotoübungen und individuelle Bildbesprechungen in der besonderen Landschaft Spiekeroogs

Die Inhalte und Fotoprojekte werden flexibel an Wetter, Lichtverhältnisse und die Interessen der Gruppe angepasst. So bleibt ausreichend Zeit zum Ausprobieren, Üben und für individuelle Fragen.

Erforderliche Ausrüstung:
Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera mit passenden Objektiven sowie Laptop oder Tablet (Smartphones und Kompaktkameras sind ungeeignet).

WORKSHOP MIT
PROF. STEFAN FINGER

Der Hamburger Hafen als Fotoessay

Seminar-Nr.: 35274017

Termin:
20. - 25.09.2027

Umfang: 6 Tage ohne Unterkunft und Verpflegung (inkl. Getränke, Obst & Snacks)

Ort: Klub am Besenbinderhof, Besenbinderhof 62, 20097 Hamburg (Hotelinformation auf Anfrage)

Kosten: 700,- €
600,- € für dju-/ver.di-Mitglieder

Leitung:
Prof. Stefan Finger (weitere Infos unter: stefan-finger.de)

Der Hamburger Hafen ist vieles zugleich: Arbeitsort und Touristenmagnet, Industrielandschaft und Sehnsuchtsort, gewachsene Hafenkultur und moderne Architektur. In diesem Workshop erkunden wir diese Wirklichkeiten mit der Kamera und entwickeln daraus einen eigenen Fotoessay, der neben Reportage und Serie zu den wichtigsten Formen des Erzählens mit Bildern gehört. Wir klären auch die Unterschiede.

Nach einer Einführung in die gestalterischen und erzählerischen Grundlagen entwickeln die Teilnehmer*innen ein eigenes fotografisches Konzept. Mit Karten und Bildrecherchen suchen sie Orte, Themen und Motive, die verschiedene Seiten des Hafens zeigen. Daraus entsteht eine fotografische To-do-Liste für die Arbeitstage, die Orientierung bietet und offen bleibt für ungeplante Begegnungen. Jeden Vormittag besprechen wir die Bilder des Vortages: Welche Aufnahmen tragen die Geschichte, welche Motive fehlen, wo wiederholen sich Bilder, wie lassen sich Perspektive und Bildsprache weiterentwickeln? So bleibt Zeit, früh morgens und abends zu fotografieren, wenn Licht und Atmosphäre im Hafen besonders eindrucksvoll sind. Zum Abschluss wählen und bearbeiten die Teilnehmer*innen ihre stärksten Fotografien. Aus zehn bis zwölf Bildern entsteht ein eigener Fotoessay, gemeinsam editiert und mit Laserprints zu einer schlüssigen visuellen Erzählung zusammengestellt.

Erforderliche Ausrüstung:
Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera mit passenden Objektiven sowie Laptop oder Tablet (Smartphones und Kompaktkameras sind ungeeignet).

Lebendige Demokratie im Bild

Fotografie, Naturraum und politische Bildung auf dem Darß

Seminar-Nr.: 25274011

Termin:
26.09. - 01.10.2027

Umfang: 5 Ü/F
+ Lunchpaket
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Prerow, Hotel Haus Linden

Kosten: 420,- € zzgl.
580,- € Ü/F im DZ
(640,- € Ü/F im EZ)

Leitung:
Anja Artzt

Der Darß mit seiner einzigartigen Küstenlandschaft, dem Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft und den traditionsreichen Künstlerorten bietet ideale Voraussetzungen, um Fotografie mit gesellschaftlichen Fragestellungen zu verbinden. Von Prerow aus erkunden wir bei Exkursionen unter anderem den Darßer Wald, den Weststrand sowie die Orte Zingst und Ahrenshoop. Im Mittelpunkt stehen die Weiterentwicklung fotografischer Fähigkeiten und die kreative Auseinandersetzung mit Themen wie Natur- und Landschaftsschutz, Tourismus, kultureller Identität, gesellschaftlicher Teilhabe und sozialem Wandel. Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kenntnisse in der digitalen Fotografie sowie in der Natur-, Landschafts-, Architektur-, Nacht- und experimentellen Fotografie. Dabei beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Bilder gesellschaftliche Entwicklungen sichtbar machen, Perspektiven eröffnen und öffentliche Diskussionen anregen können. Durch praktische Fotoaufgaben, gemeinsame Bildbesprechungen und den Austausch in der Gruppe wird die eigene Bildkompetenz erweitert. Die Teilnehmenden lernen Fotografie als Medium der Dokumentation, Reflexion und demokratischen Beteiligung kennen und entwickeln Impulse für den eigenen beruflichen Kontext – beispielsweise in Bildung, Sozialer Arbeit, Kultur oder Öffentlichkeitsarbeit.

Hinweis:
Vorkenntnisse in der Fotografie sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

Schwerpunkte:

- Digitale Fotografie und kreative Bildgestaltung
- Natur- und Landschaftsfotografie im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft
- Fotografie als Medium gesellschaftlicher Auseinandersetzung
- Natur- und Landschaftsschutz, Tourismus und kulturelle Identität
- Gesellschaftlicher Wandel, Teilhabe und demokratische Bildung
- Bildbesprechungen und Entwicklung eigener fotografischer Perspektiven

WORKSHOP MIT
PROF. STEFAN FINGER

Arbeitswelten erzählen: Von der einzelnen Aufnahme zur visuellen Reportage

Seminar-Nr.: 35274020

Termin:
10. - 15.10.2027

Umfang: 6 Tage ohne Unterkunft und Verpflegung (inkl. Getränke, Obst & Snacks)

Ort: Veranstaltungszentrum „Rotation“ in den ver.di-Höfen
Goseriede 10
30159 Hannover

Kosten: 700,- €
600,- € für dju-/ver.di-Mitglieder

Leitung:
Prof. Stefan Finger
(weitere Infos unter: stefan-finger.de)

Ein starkes Einzelbild weckt Aufmerksamkeit. Eine gute Reportage macht Zusammenhänge sichtbar, schafft Nähe und erzählt eine Geschichte. Die Fotoreportage gehört zu den anspruchsvollsten Formen der Fotografie: Sie verlangt mehr als technische Sicherheit und ein Gespür für den richtigen Moment, nämlich einen klaren roten Faden, Rhythmus und Abwechslung. Visuelles Erzählen ist nicht nur im Journalismus wichtig, sondern auch für Websites, soziale Medien, Kampagnen, Veranstaltungen und die betriebliche oder gewerkschaftliche Öffentlichkeitsarbeit unverzichtbar.

Für mehrere Tage stehen den Teilnehmenden Menschen aus unterschiedlichen Arbeitsbereichen als Protagonist*innen zur Verfügung, die Einblicke in ihren Berufsalltag und ihre Arbeitsumgebung ermöglichen. Die Themen werden per Los zugeteilt, die Einsatzorte sind in der Regel mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

Die entstandenen Fotografien werden regelmäßig gemeinsam besprochen. Zum Abschluss wählen und bearbeiten die Teilnehmenden ihre stärksten Bilder. Aus zehn bis zwölf Fotos entsteht eine kompakte Arbeitsreportage, gemeinsam editiert, als Laserprints ausgelegt und zu einer schlüssigen Bildfolge zusammengestellt.

Erforderliche Ausrüstung:
Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera mit passenden Objektiven sowie Laptop oder Tablet (Smartphones und Kompaktkameras sind ungeeignet).

Dem Unplanbaren begegnen

Mit Improvisationstheater die Spontanität im beruflichen und privaten Alltag fördern

Seminar-Nr.: 35274006

Termin:
26. - 30.04.2027

Umfang: 5 Tage ohne Unterkunft und Verpflegung (inkl. Getränke, Obst & Snacks)

Ort: Hannover, TuT (Schule für Tanz, Clown und Theater)

Kosten: 400,- €

Leitung:
Kerstin Weimar

Es gibt viele Gründe, sich vom Improvisationstheater inspirieren zu lassen: Es ist Kommunikationstraining, Bewegung bringt Körper und Geist in Schwung, Rollen können neu ausprobiert werden, wohlwollender Humor entspannt und stärkt das Selbstbewusstsein. In dieser Woche widmen wir uns diesen verschiedenen Aspekten in Übungen und Szenen. Theoretische Betrachtungen und Erfahrungsaustausch ergänzen die Einheiten. In seinem Buch „Improvisation und Theater“ schreibt Keith Johnstone über Spontaneität in seinem Schauspielunterricht unter anderem:

„(...) ich lehre Spontaneität, deshalb sage ich ihnen, sie dürften nicht versuchen, die Zukunft zu beherrschen oder zu „siegen“. Wenn sie an der Reihe sind mitzuspielen, sollten sie einfach aufstehen, das tun, was verlangt wird, und abwarten was passiert.“
(Johnstone, 1998, S. 48–49)

Dieses „Aufstehen und Abwarten, was passiert“ trainiert die Fähigkeit, den eigenen Impulsen zu vertrauen und keine Angst davor zu haben, was sich zeigen könnte.

Zielgruppe:
Das Seminar richtet sich an Berufstätige, Studierende und weitere Interessierte, die mit Methoden des Improvisationstheaters ihre Spontanität entdecken und den Herausforderungen ihres beruflichen und privaten Alltages mit mehr Leichtigkeit, Humor und Freude begegnen wollen.





Standhaft & flexibel durch den Alltag

Resilienz und Beweglichkeit als Schlüsselkompetenzen in einer dynamischen Arbeitswelt

In einer zunehmend dynamischen Arbeitswelt sind physische Präsenz, Belastbarkeit und Selbststeuerung zentrale berufliche Kompetenzen. Diese Bildungszeit vermittelt praxisnahe Methoden aus dem Qigong, mit denen durch bewusste Bewegung und Körperwahrnehmung Standfestigkeit und Flexibilität im Berufsalltag gestärkt werden können. Durch körperorientierte Übungspraxis werden Haltung, Atmung und Konzentration verbessert. Die Teilnehmenden lernen, wie regelmäßige Bewegungsroutinen körperlichen Spannungen vorbeugen und helfen können, mit herausfordernden Situationen gelassener umzugehen. Körperbewusstsein fördert zudem ein souveränes Auftreten, klare Kommunikation und Selbstregulation – wichtige Ressourcen im Berufsleben, besonders unter hoher Belastung. Theorie-Impulse zur ergonomischen Selbstfürsorge, Praxisübungen zur Stabilisierung und Reflexionsphasen zur individuellen Übertragbarkeit bilden die Grundlage dieser Woche. Ziel ist es, Werkzeuge zu entwickeln, die direkt im beruflichen Alltag einsetzbar sind – ob im Büro, in der Führung, in sozialen Berufen oder bei körperlich fordernder Arbeit.

Schwerpunkte:

- Qigong und Körperwahrnehmung im Berufsalltag
- Resilienz, Selbstregulation und Stressbewältigung
- Haltung, Atmung und Beweglichkeit
- Ergonomische Selbstfürsorge und Prävention
- Transfer von Übungen in den beruflichen Alltag

Seminar-Nr.: 25274002

Termin:
02. - 07.05.2027

Umfang: 5 Ü/VP
Unterbringung in Appartements

Ort: Norderney, Gästehaus Friesenhof

Kosten: 370,- € zzgl. 500,50 € Ü/VP im Doppel-/Einzelappartement

Leitung:
Ursel van Overstraeten

Fit in die Rente

„Ich bin dann mal weg" –
Einstimmung auf den Ruhestand

Am Ende ihres Berufslebens verbinden viele die Aussicht auf den Ruhestand nicht nur mit Freude, Erwartungen und Wünschen, sondern auch mit Ängsten, Fragen und Befürchtungen: Welche Veränderungen kommen auf mich zu? Wie werde ich künftig wahrgenommen? Was mache ich, wenn das Leben nur noch Freizeit ist? Reicht das Geld? Wie gestalte ich die letzten Monate im Job und wie starte ich am besten in den neuen Lebensabschnitt? „Der Übergang in den Ruhestand gelingt besser, wenn er rechtzeitig geplant wird." – Diese Empfehlung aus der Soziologie ist die Basis für unseren Workshop. Er richtet sich an diejenigen, die sich in einem Kreis von Gleichgesinnten vorbereiten möchten und Orientierungshilfen suchen. Ebenso willkommen ist darüber hinaus, wer sein Berufsleben kürzlich schon beendet hat und an Austausch und Reflexion interessiert ist. Wir werden uns in der angenehmen Atmosphäre der Insel Wangerooge viel Zeit nehmen, um die o. g. Fragen zu beantworten und Optionen für die nächste Lebensphase zu entwickeln. Dabei nutzen wir unterschiedliche Formate: Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Diskussionen im Plenum, dazu Wissensvermittlung durch kurze Inputs oder „Reflecting Teams" zur Vertiefung persönlicher Themen.

Workshopverlauf:

- Einführung: das Bild der Älteren in der heutigen Gesellschaft
- Bis hierher und weiter: Anknüpfungspunkte aus der Vergangenheit
- Die aktuelle Situation jedes Teilnehmenden in acht Lebensbereichen
- Die Phasen des Übergangs in den Ruhestand
- Wie die (erste) Zeit im Ruhestand strukturiert werden sollte
- Nichtstun – (Teilzeit-) Job – Ehrenamt
- Abschluss: Faktoren für glückliches Altern; die fünf „L"

Seminar-Nr.: 35274007

Termin 1:
30.05. - 04.06.2027

Seminar-Nr.: 35274018

Termin 2:
26.09. - 01.10.2027

Umfang: 5 Ü/HP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Wangerooge, Hotel Hanken

Kosten: 380,- € zzgl. 645,- € Ü/HP im DZ & EZ

Leitung:
Rainer Harpin

Psychodrama erleben und anwenden

Kreative Methoden für Beratung, Supervision, Coaching und im sozialen Kontext

Seminar-Nr.: 35274008

Termin 1:
31.05. - 04.06.2027

Umfang: 5 Tage ohne Übernachtung und Verpflegung (inkl. Getränke, Obst & Snacks)

Ort: Hannover, Atelier Hennessy

Kosten: 470,- €

Seminar-Nr.: 35274019

Termin 2:
27.09. - 01.10.2027

Umfang: 5 Tage ohne Übernachtung und Verpflegung (inkl. Getränke, Obst & Snacks)

Ort: Dießen am Ammersee, Blaues Haus

Kosten: 400,- €

Leitung:
Doris Rusteberg

Das von Jacob L. Moreno (1898–1974) entwickelte Psychodrama ist ein wirkungsvolles Verfahren, das durch spielerische und erlebnisorientierte Techniken einen kreativen Zugang zur Bearbeitung persönlicher, beruflicher und sozialer Fragestellungen ermöglicht. Psychodramatische Methoden öffnen den Weg zur inneren Welt, fördern das Bewusstsein für verschiedene Persönlichkeitsanteile und unterstützen dabei, Beziehungen und Dynamiken im beruflichen wie privaten Kontext sichtbar und veränderbar zu machen. Im Zentrum steht der Rollentausch, der Situationen und Veränderungsprozesse aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten lässt. Durch szenische Arrangements werden psychosoziale und zwischenmenschliche Phänomene erlebbar und verständlich.

Das intensive Erleben von Emotionen, Bedürfnissen und Konflikten fördert nachhaltige Lern- und Entwicklungsprozesse. In dieser Woche wenden wir psychodramatische Methoden gezielt auf Ihre individuellen Anliegen an. Wir beginnen mit Übungen im Einzelsetting und erweitern diese schrittweise auf die Arbeit mit Gruppen oder Teams. Diese Bildungszeit richtet sich an Einsteigerinnen ebenso wie an erfahrene Anwenderinnen, die ihre Kenntnisse vertiefen und neue Impulse für die eigene Arbeit gewinnen möchten.

Hinweis: Unterkunft ist nicht im Seminar enthalten; auf Wunsch geben wir gerne Tipps zu Übernachtungsmöglichkeiten vor Ort.

Familienbande verstehen

Frühe Einflüsse und Auswirkungen auf Beruf und Privatleben

Seminar-Nr.: 35274009

Termin:
06. - 11.06.2027

Umfang: 5 Ü/HP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Wangerooge, Hotel Hanken

Kosten: 495,- € zzgl. 645,- € Ü/HP im DZ & EZ

Leitung:
Ursel van Overstraeten und Heike Rahlves

Kindheitserfahrungen und frühe Bindungen haben häufig einen starken Einfluss auf unsere berufliche und private Entwicklung. Denk- und Gefühlswelten, unsere Fähigkeiten, Beziehungen und den Alltag zu gestalten, hängen mit frühen Bindungen zusammen. Dabei formen nicht nur Geschwisterbeziehungen unsere sozialen Fähigkeiten und unser Verständnis für Beziehungen. Frühe Erfahrungen in der Familie bilden einen wichtigen Nährboden für den Umgang mit Nähe und Vertrautheit, mit Konkurrenz und Ablehnung, mit Konflikten und Versöhnung. Es ist heilsam, sich dieser Einflüsse bewusst zu sein, um positive Veränderungen herbeizuführen.

In diesem Seminar werden wir uns intensiv mit allen Möglichkeiten von Kindsein, unterschiedlichen Familienkonstellationen und der eigenen beruflichen Entwicklung auseinandersetzen. Lebensthemen und Trigger können in den Fokus rücken.

Schwerpunkte:

- Bestandsaufnahme
- Geschwister-Konstellationen und deren Einfluss auf unsere Teamfähigkeiten und auf unser Führungsverhalten
- Welchen Einfluss hat der Status in unserer Familie?
- Gefühlsleben: Zusammenhänge mit Beziehungs- und Bindungsfähigkeiten
- Die eigene Entwicklung betrachten und analysieren
- Lebensthemen fokussieren und annehmen oder umdeuten

Hinweis:
Wir arbeiten mit Methoden aus dem Coaching, u. a. mit systemischen und psychodramatischen Aufstellungen, Soziometrie, Körperarbeit und Arbeit mit Texten.

Humor ist mein Ernst

Gelöst lösen – Kreativ, flexibel und gewitzt, wenn es ernst wird

Seminar-Nr.: 35274015

Termin:
06. - 10.09.2027

Umfang: 5 Tage ohne Unterkunft und Verpflegung (inkl. Getränke, Obst & Snacks)

Ort: Hannover, TuT (Schule für Tanz, Clown und Theater)

Kosten: 550,- €

Leitung:
David Gilmore

Hinweis:
Die Unterkunft ist nicht im Seminar enthalten; auf Wunsch geben wir gerne Tipps zu Übernachtungs-möglichkeiten vor Ort.

David Gilmore meint es ernst. Humor ist mehr als eine angenehme Eigenschaft, die Menschen sympathisch macht. Mit einem kleinen Dreh kann er schwierigen Situationen die Schärfe nehmen und neue Perspektiven eröffnen. Gerade im beruflichen Alltag kann Humor helfen, mit herausfordernden Situationen kreativer, flexibler und gelöster umzugehen. David Gilmore vermittelt spielerisch und erfrischend einen humorvollen Umgang mit dem „Theater des Alltags".

Sie lernen, eigene Denk- und Verhaltensmuster wahrzunehmen und aus festgefahrenen Aktion-Reaktion-Zyklen auszusteigen. Mit Elementen aus Clown- und Narrenspiel, bewusster Körperarbeit und dem Spiel mit Komik erweitern Sie Ihr persönliches Repertoire. Dabei entdecken Sie Ressourcen, die Ihnen helfen, auch in Situationen, die Sie bislang als stressend oder beengend erlebt haben, neue Handlungsspielräume zu gewinnen. Störungen und Hindernisse werden als kreative Kraft genutzt, Scheitern als Möglichkeit, die eigene lösende Komik zu entdecken. Die Bühne wird dabei zum Erfahrungsraum für neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten im beruflichen Alltag.

Schwerpunkte:

- Humor als Ressource im beruflichen Alltag
- Unterschied zwischen aggressivem und heilsamem Humor
- Umgang mit schwierigen und stressenden Situationen
- Körperausdruck, Komik und die Wirkung der „roten Nase"
- Kreativer Umgang mit Störungen, Hindernissen & Scheitern
- Perspektivwechsel, Spielräume & persönliche Ressourcen
- Die Bühne als Methode für den beruflichen Alltag
- Humorvolle Anker für den Transfer in den Alltag

English Refresher Course

Effektive Kommunikation
im globalen Kontext



Sie haben Englisch gelernt, aber lange kaum genutzt? Dann ist dieser Kurs genau richtig. Gemeinsam frischen wir vorhandene Kenntnisse auf, erweitern den Wortschatz und wiederholen wichtige grammatische Grundlagen.

Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation: In entspannter Atmosphäre üben wir das Sprechen, sodass Sie mehr Sicherheit gewinnen und Englisch wieder mit Freude anwenden können – ob im Beruf, auf Reisen oder im Alltag.

Schwerpunkte:

- Abklärung vorhandener Englischkenntnisse
- Wiederholung und Festigung bereits erlernter Fähigkeiten anhand typischer Sprechsituationen des Alltags
- Reaktivierung und Ausbau des Wortschatzes
- Auffrischung grammatikalischer Strukturen (Zeiten, Adjektive/Adverbien, Konditionalsätze etc.)
- Freies Sprechen und Diskussionen über aktuelle Themen
- Landeskundliche Aspekte
- Englisch im beruflichen Alltag (Meetings, Telefonieren, schriftliche Kommunikation etc.)

Seminar-Nr.: 25273019

Termin:
19. - 24.09.2027

Umfang: 5 Ü/HP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Wangerooge, Hotel Hanken

Kosten: 345,- € zzgl. 645,- € Ü/HP im DZ & EZ

Leitung:
Hendrik Podein

Zur Situation der Kurd*innen in der Türkei

Vergangenheit und Gegenwart – zwischen archäologischer Bedeutung
und politischen Herausforderungen

Seminar-Nr.: 35274001

Termin:
12. - 22.03.2027

Bildungszeit davon:
15.03.2027, 07:45 Uhr -
19.03.2027, 20:15 Uhr,
5-Tage Freistellung
nach NBildZG

Umfang: 10 Ü/HP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Diyarbakir, Midyat,
Mardin und Sanliurfa,
Türkei

Kosten: 730,- € zzgl.
820,- € im DZ (1.080,- € im EZ)

Leitung & Referent:
Karlo Räcke
Metin Özcelik (MA)

Auf dieser Bildungsreise beschäftigen wir uns mit Geschichte, Kultur, Politik und Gesellschaft der rund 15 Mio. in der Türkei lebenden Kurd*innen: Wie haben sie ihr Siedlungsgebiet kulturell, gesellschaftlich und politisch geprägt, und welche gesellschaftspolitischen Herausforderungen stellen sich aktuell?

Neben der geschichtlichen Bedeutung geht es um ein besseres Verständnis der politischen und sozialen Rahmenbedingungen, die das Leben der Kurdinnen heute prägen – inkl. der Wurzeln des türkisch-kurdischen Konflikts und seiner Auswirkungen. Dazu sind Vorträge und Diskussionen mit Repräsentantinnen von Gewerkschaften, Kommunalpolitik, einer Umweltorganisation, Frauen- und Menschenrechtsorganisationen und Vertreterinnen der Assyrerinnen und Jessid*innen geplant.

Die Veranstaltung findet im türkischen Teil des kurdischen Siedlungsgebiets statt, dem nördlichen Mesopotamien zwischen Euphrat und Tigris. Die fruchtbare Erde war Voraussetzung für die neolithische Revolution vor rund 10.000 Jahren, den Übergang von Jäger- und Sammlerkulturen zu Ackerbauern und Viehzüchtern; deren Auswirkungen auf neue Technologien und soziale Strukturen zu verstehen ist ebenfalls Ziel.

Vorträge, Diskussionen und Exkursionen in Diyarbakır, Mardin und Şanlıurfa spannen den Bogen zwischen Geschichte und Gegenwart, vermitteln Einblick in aktuelle Entwicklungen und die archäologische Bedeutung der Region.

Guernica

Der Spanische Bürgerkrieg und
die Bombardierung Guernicas am 26. April 1937

Seminar-Nr.: 35274004

Termin:
25.04. - 02.05.2027

Umfang: 7 Ü/F
Unterkunft DZ & EZ

Ort: Spanien, Guernica
(Gernika), Baskenland,
Hotel Akelarre Ostatua

Kosten: 610,- € Ü/F
im DZ & EZ

inkl. Programmkosten,
Exkursionen und
Materialien

Leitung:
Hubert Brieden,
Michael Dunst und
Volker Uhlendorf

Am 26. April 1937 wurde die baskische Stadt Guernica/Gernika durch deutsche Kampfflieger der Legion Condor während des Spanischen (Bürger-)Krieges fast vollständig vernichtet. Der Angriff löste weltweit Entsetzen aus. Pablo Picasso schuf unter dem Eindruck der Zerstörungen sein berühmtestes Bild und machte den Namen „Guernica“ zum Synonym für die Schrecken des Luftkrieges und des Faschismus. Ein Teil der Täter, die in Spanien einen Militärputsch gegen die republikanische Regierung unterstützten, waren auf den Fliegerhorsten Langenhagen, Wunstorf und Delmenhorst ausgebildet worden. Das Oberkommando über sämtliche Luftstreitkräfte beim Angriff auf Gernika lag bei der Legion Condor.

Nach dem Krieg wurde über diese Kriegsverbrechen jahrzehntelang geschwiegen – mit fatalen Folgen. Denn die Voraussetzung für eine friedliche Zukunft in Europa sind Kenntnisse über die traumatisierenden Konflikte der Vergangenheit. Neben den genannten Themen befassen wir uns mit Gewerkschafts- und Menschenrechten in Spanien und werden an den Feierlichkeiten zum Gedenken an die Vernichtung Gernikas vor 90 Jahren teilnehmen.

Hinweis:
An- und Abreise erfolgt
eigenverantwortlich und
ist nicht im Preis enthalten.





Sopron am Neusiedler See

Auf den Spuren europäischer Geschichte

Die ungarische Stadt Sopron ist ein lebendiges Zeugnis der wechselvollen Geschichte Mitteleuropas. Gegründet von den Römern als Scarbantia, entwickelte sich Sopron zu einem wichtigen Handelszentrum an der Bernsteinstraße und erlebte im Mittelalter einen wirtschaftlichen und kulturellen Aufschwung. Trotz mehrfacher Belagerungen und Zerstörungen wurde die Stadt immer wieder neu aufgebaut. Nach einer Volksabstimmung 1921 blieb Sopron bei Ungarn, während das Umland als jüngstes Bundesland zu Österreich kam.

Diese historische Entscheidung setzte den Rahmen für das Paneuropäische Picknick am 19. August 1989, bei dem tausende Menschen aus der DDR von Ungarn nach Österreich flohen und so symbolisch das Ende der Teilung Europas einleiteten. In dieser Bildungszeit lernen Sie die faszinierende Vergangenheit Soprons kennen und erkunden historische Orte sowie die gut erhaltene Architektur aus verschiedenen Epochen der Stadt. Erfahren Sie bei einem Fahrradausflug zum nur wenige Kilometer entfernten UNESCO-Welterbe Neusiedler See mehr über die Bedeutung und Gefährdung der malerischen Salzlacken- und Pusztalandschaft und erleben Sie, wie Sopron Geschichte, Kultur und Natur auf einzigartige Weise verbindet.

Seminar-Nr.: 25273006

Termin:
23. - 29.05.2027

Umfang: 6 Ü/F
+ Lunchpaket zum Mittag
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Ungarn, Sopron,
Hotel Wollner

Kosten: 495,- € zzgl.
420,- € Ü/F im DZ
(660,- € Ü/F im EZ)

inkl. Programmkosten
(Fahrradausleihe, Fähre,
Eintritt, Führungen)

Leitung:
Ronald Schuecker

Soziales Wohnen in Berlin

Berlins Welterbesiedlungen als Ausgangspunkte modernen sozialen Wohnens bis heute

Im Juli 2008 wurden sechs „Siedlungen der Berliner Moderne“ von der UNESCO in die Liste des Welterbes aufgenommen. Entstanden zwischen 1913 und 1934, entwickelten ihre Architekten wegweisende Antworten auf die Wohnungskrise ihrer Zeit und stellten die Frage nach gutem, gesundem Wohnen, zeitgemäßer Architektur und sozialer Stadtplanung. Damit wurde Berlin Vorbild des modernen Bauens im 20. Jahrhundert. Bei Stadtrundgängen erkunden wir ausgewählte Siedlungen und erschließen ihre architektonischen und städtebaulichen Konzepte. Ausgangspunkt ist die Gartenstadt Falkensee, Zeugnis der großstadtkritischen Reformbewegung vor 1914. Anschließend geht es um Sozialsiedlungen der 1920er, im Mittelpunkt die Hufeisensiedlung von Bruno Taut inkl. rekonstruierter Originalwohnung. Von diesen Beispielen richten wir den Blick auf die Gegenwart: Wie kann soziales Bauen und Wohnen heute zwischen „bezahlbar“ und „gemeinschaftsfördernd“ gestaltet werden? Welche Konzepte gibt es für nachhaltige Stadtentwicklung und die Zukunft des Wohnens? Fachleute aus Wohnungsbaugesellschaften und neuen Wohnprojekten geben Einblicke und ermöglichen Austausch vor Ort.

Schwerpunkte:

- UNESCO-Welterbe „Siedlungen der Berliner Moderne“
- Wohnungskrise/sozialer Wohnungsbau im historischen Kontext
- Architektur/Stadtplanung als Antwort auf gesellschaftliche Herausforderungen
- Reformbewegung und Sozialsiedlungen der 1920er
- Bruno Tauts Hufeisensiedlung
- Bezahlbarer, gemeinschaftsorientierter Wohnraum
- Nachhaltige Stadtentwicklung, Zukunft des Wohnens

Seminar-Nr.: 25274005

Termin:
24. - 28.05.2027

Umfang: 4 Ü/F
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Berlin,
Living Hotel
Großer Kurfürst

Kosten: 475,- € zzgl.
278,- € Ü/F im DZ
(476,- € Ü/F im EZ)

Leitung:
Dr. Alexander
Jungmann



ÜBERNACHTUNG
IM HERZEN **BERLINS!**

Seminar-Nr.: 25273007

Termin 1:
24. - 29.05.2027

Kosten: 440,- € zzgl.
ab 322,50 € Ü bei Doppelbelegung (ab 645,- €
bei Einzelbelegung)

Seminar-Nr.: 25273021

Termin 2:
03. - 08.10.2027

Kosten: 440,- € zzgl.
ab 232,50 € Ü bei Doppelbelegung (ab 465,- €
bei Einzelbelegung)

Umfang: 5 Ü
Ferienwohnung
ohne Verpflegung

Ort: Hiddensee,
Feriendorf Heiderose

Inkl. Programmkosten
(Führungen, Eintritte,
Lesungen, Fahrradausleihe)

Leitung:
Marion Magas

Hiddensee

Idylle zwischen Nationalpark und Bohéme?

Die Insel Hiddensee, das „Söte Länneken" (Süßes Ländchen), westlich von Rügen, gehört zum Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft und zählt zu den schönsten Landstrichen der Ostseeküste. Seit dem späten 19. Jahrhundert zieht die malerische Küstenlandschaft mit ihrer biologischen Vielfalt und dem milden Klima vor allem Künstler an. In den 1920er Jahren entstand eine Künstlerkolonie, die als abgeschiedenes, zugleich gut erreichbares Refugium diente – ein Rückzugsort für viele bedeutende Persönlichkeiten wie Gerhart Hauptmann, Thomas Mann sowie renommierte Maler, Bildhauer und Musiker. Auch nach dem Zweiten Weltkrieg blieb Hiddensee ein Geheimtipp für Andersdenkende in der DDR.

Heute ist die Idylle fragil: Wir befassen uns mit den Interessenkonflikten zwischen Wirtschaft und Naturschutz im Nationalpark und untersuchen Möglichkeiten für einen Konsens zwischen Schutz- und Nutzungsinteressen. Der sanfte Tourismus, sichtbar durch das Verbot privater PKW, fehlende große Hotelanlagen und Schutzgebiete, ist auf Hiddensee besonders anschaulich. Durch Exkursionen und Gespräche vor Ort loten wir diese Interessenkonflikte aus. Darüber hinaus spüren wir den Zeugnissen der reichen kulturellen Geschichte Hiddensees nach und richten einen kritischen Blick auf die Bedeutung der Insel als Urlaubsparadies der DDR.

Hinweis: Die Unterbringung findet in Ferienwohnungen statt, ohne Verpflegung. Es wird jedoch mindestens einmal am Tag eine Mahlzeit (außer Frühstück) à la carte durch die Dozentin organisiert.

Wien

Das Werden einer Metropole



Wien zählt zu den faszinierendsten Metropolen Europas. Über Jahrhunderte prägte das Adelsgeschlecht der Habsburger die Stadt und machte sie zum kulturellen und politischen Zentrum des Vielvölkerreiches Österreich-Ungarn. Die prachtvolle Altstadt und der berühmte Ring mit seinen eindrucksvollen Bauwerken zeugen noch heute von dieser glanzvollen Epoche.

Doch Wien erzählt nicht nur die Geschichte von Kaisern und Palästen. In den Arbeiterquartieren entwickelte sich Widerstand gegen die sozialen Missstände der Industrialisierung. Mit den Gemeindebauten entstand eine wegweisende kommunale Wohnungs- und Sozialpolitik, die Wien zu einem bedeutenden Zentrum der österreichischen Sozialdemokratie machte. Auch die jüngere Geschichte hinterließ prägende Spuren: Der erfolgreiche Protest gegen das geplante Wasserkraftwerk Hainburg führte zur Gründung des Nationalparks Donau-Auen und gilt als Meilenstein der österreichischen Umweltbewegung.

Diese Woche eröffnet einen facettenreichen Blick auf die Entwicklung Wiens – von der Residenzstadt der Habsburger über die Entstehung moderner Sozialpolitik bis hin zu Fragen des Umwelt- und Naturschutzes. Ausgewählte historische Orte verdeutlichen die politischen, gesellschaftlichen und naturräumlichen Entwicklungen, die Wien und Österreich bis heute prägen.

Seminar-Nr.: 25273008

Termin 1:
06. - 11.06.2027

Kosten: 450,- € zzgl.
242,50 € Ü/F im DZ
(425,- € Ü/F im DZ als EZ)

Seminar-Nr.: 25273026

Termin 2:
05. - 10.12.2027

Kosten: 450,- € zzgl.
220,- € Ü/F im DZ
(375,- € Ü/F im DZ als EZ)

Umfang: 5 Ü/F
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Österreich, Wien,
Hotel Mozart

Inkl. Programmkosten
(Führungen, Eintritte)

Leitung:
Ronald Schuecker

Kann Kino die Welt verändern?

Kinoseminar zum Internationalen Filmfest Emden-Norderney

Seminar-Nr.: 35274011

Termin:
07. - 11.06.2027

Umfang: 4 Ü/F
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Emden, vhs Emden, Hotel am Boltentor

Kosten: 390,- € zzgl. 308,40 € Ü/F im DZ (391,20 € Ü/F im EZ)

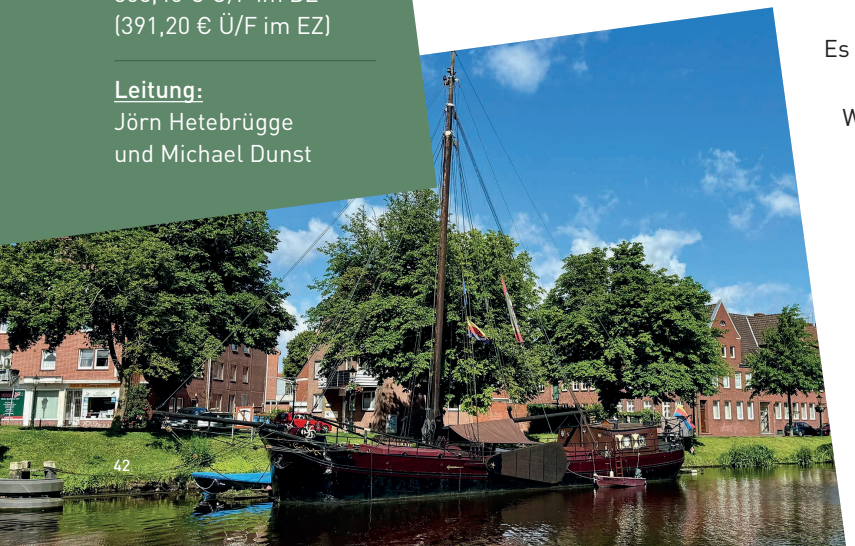
Leitung:
Jörn Hetebrügge und Michael Dunst

Filme sind mehr als nur Unterhaltung. Sie sind Fenster zur Welt und können uns zum Nachdenken anregen, Diskussionen auslösen und neue Perspektiven eröffnen. Filme zeigen uns Dinge, die wir sonst vielleicht nie sehen oder ganz anders wahrnehmen würden.

In diesem Seminar stehen beeindruckende Filme im Mittelpunkt, die gesellschaftliche Realitäten kritisch beleuchten. Diese Filme zeigen uns, wie unsere Arbeitswelt, politische Auseinandersetzung und das menschliche Miteinander aussehen. Sie laden dazu ein, sich intensiv mit diesen Themen auseinanderzusetzen. Außerdem besprechen wir, wie Filmfestivals dazu beitragen können, den Austausch über soziale Themen zu fördern.

Dieses Seminar wird in Zusammenarbeit mit der vhs Emden und dem DGB Niedersachsen angeboten.

Info:
Es besteht die Möglichkeit, über das anschließende Wochenende noch weiter am Filmfestival teilzunehmen.



Das Bauhaus: Ein Laboratorium einer modernen Gesellschaft

Das Bauhaus war ein unvergleichliches Labor der Moderne. Gegründet 1919 in Weimar, mitten im Aufbruch der ersten deutschen Demokratie, wurde es ab 1926 in Dessau zu einem Ort, an dem Kunst, Architektur und Gesellschaft neu gedacht wurden. Es gab der Zukunft eine Handschrift: klare Formen, neue Materialien, funktionales Design. Viele der Gebäude und Objekte wirken auch heute, über 100 Jahre später, radikal modern. Im Bauhaus ging es aber nicht nur um einen Stil.

Das Bauhaus stand ebenso für Teilhabe, Gerechtigkeit und Fortschritt. Es verband Handwerk und Kunst, Theorie und Praxis – als einen neuen, offenen und kreativen Prozess. Es ging darum, gemeinsam zu gestalten und nicht nur zu konsumieren. Die Siedlung Törten und die Laubenganghäuser in Dessau zeigen: Architektur kann durch die kreative Gestaltung von Räumen und Finanzierbarkeit ein besseres Leben für ALLE schaffen.

In Führungen und Gesprächen erkunden wir die Ideenwelt von Bauhaus, Aufklärung und Weimarer Republik – und fragen: Wie kann Kunst heute wieder für Demokratie, Vielfalt und gesellschaftlichen Zusammenhalt wirken? Als Vision. Und als Einladung, die Welt zu gestalten.

Wir besuchen:

- das Bauhaus und das Bauhaus-Museum Dessau
- die Meisterhäuser und die Siedlung Törten
- das Schloss und den Park in Wörlitz

und übernachten wie die Bauhäusler.

Seminar-Nr.: 25274009

Termin:
16. - 20.08.2027

Umfang: 4 Ü/F
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Dessau, Bauhaus Dessau

Kosten: 440,- € zzgl. 255,- € Ü/F im DZ (ab 338,- € Ü/F im EZ)

inkl. Programmkosten (Eintritte, Führungen, ÖPNV, Fähre)

Leitung:
Friederike Otto

Hinweis:
Übernachtung in restaurierten Atelierräumen. Jede Etage teilt sich ein Bad.

Moorsoldaten und Zwangsarbeit, Rote Hilfe und Solidarität

Eine erfahrbare Spurensuche in Ostfriesland und im Emsland

Seminar-Nr.: 35274016

Termin:
06. - 10.09.2027

Umfang: 4 Ü/HP
Unterbringung in Mehrbettzimmern, inkl. Frühstück, Abendessen und drei Mittagessen

Ort: Papenburg und Emden

Kosten: 330,- € zzgl. 261,26 € Ü/HP im Mehrbettzimmer (279,26 € Ü/HP im EZ (nur nach Absprache))

Leitung:
Malin Denkena

Die Auschwitzüberlebende Esther Bejarano richtete 2021 den Appell vor allem an die junge Generation: „Ihr seid nicht schuldig für das, was damals geschehen ist. Aber ihr macht euch schuldig, wenn ihr nichts von dieser Geschichte wissen wollt." Zeitzeug*innen, die Arbeits- und Konzentrationslager überlebt haben, werden immer weniger und es braucht andere Formen, die Erinnerung und die Mahnung an die Folgen des deutschen Faschismus wachzuhalten. Hier setzt die Bildungszeit an: Wir erfahren, oft wortwörtlich per Fahrrad, ehemalige Orte der Zwangsarbeit im Moor oder in Industrieanlagen und Konzentrationslagern. Ebenso erfahren wir die Orte des erfolgreichen Widerstandes durch gut organisierte Fluchthilfe für Jüdinnen, Juden und Widerstandskämpfer*innen über die Grenze in die Niederlande. Wir treffen in dieser Woche auf die Berichte von Zeitzeug*innen und sprechen mit Geschichtsaktivist*innen und Gewerkschafter*innen. Diese Erfahrungen von gestern und heute sollen zu einer aktiven Auseinandersetzung mit Unterdrückung, Ausgrenzung und Ungerechtigkeit motivieren.

Programm & Themen:

- Historische Situation im Emsland und Ostfriesland
- „Moor und Heide nur ringsum …", Konzentrationslager und Zwangsarbeit im Moor, Besuch des Gedenkortes Brockhorst und Führung in der Gedenkstätte Esterwegen
- Zwangsarbeit in der Industrie am Bsp. der Meyer-Werft
- Widerstandpraxen im ehemals roten Emden 1933 – 1945
- Vorstellung von Fluchthilfepraxen an den historischen Orten entlang der Ems-Dollard-Route

Hinweis: Fördermittel beantragt – Seminargebühr wird bei Bewilligung reduziert. Die Übernachtung erfolgt in Jugendherberge/Jugendgästehaus.



Helgoland – ein Kleinod in der Nordsee

Seminar-Nr.: 25273002

Termin:
11. - 16.04.2027

Umfang: 5 Ü/VP
Lunchpaket zum Mittag
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Helgoland,
Jugendherberge
„Haus der Jugend"

Kosten: 430,- € zzgl.
431,50 € Ü/VP im DZ
(471,50 € Ü/VP im EZ)

inkl. Kurtaxe und Programmkosten (Führungen, Eintritte, Fähre)

Leitung:
Ronald Schuecker

Hinweis: Die Zimmer sind einfach ausgestattet, teils mit gemeinsamer Badnutzung. Die Verpflegung entspricht dem Standard einer Jugendherberge.

Helgoland ist in mehrfacher Hinsicht besonders: Sie ist Deutschlands einzige Hochseeinsel – geologisch, biologisch und kulturell hebt sie sich damit deutlich vom Festland ab. Die steilen Buntsandstein-Klippen mitten in der südlichen Nordsee bieten einen einzigartigen Lebensraum für Algen, die auf dem sandigen Meeresboden ringsum keine Chance hätten und die Grundlage für ein artenreiches Ökosystem auf kleinem Raum bilden. Der Fischreichtum zieht Seevögel in großen Brutkolonien an, ebenso wie Kegelrobben und Seehunde, die sich in den Sommermonaten gut beobachten lassen und die den Besucher bis auf 20 Meter an sich heranlassen. Doch intensiver Fischfang, Plastikmüll, Nährstoffeintrag und Schiffsverkehr bedrohen die marinen Ökosysteme um Helgoland. In dieser Woche beschäftigen wir uns mit den ökologischen Besonderheiten der Insel, beobachten Tiere in ihrem Lebensraum und diskutieren aktuelle Umweltfragen rund um Meeresnutzung und Naturschutz. Dabei nehmen wir auch in den Blick, ob Schutzgesetze mehr sind als gute Absichten – und wer tatsächlich zur Verantwortung gezogen wird, wenn Lebensräume verloren gehen.

Geplant sind unter anderem:

- Vogelbeobachtungen an den Klippen sowie Besuch der Vogelwarte mit Teilnahme an einer Schauberingung
- Besuch der Hummerzucht / Ausflug zu den Seehundbänken
- Besuch des Meeresaquariums „Bluehouse"
- Bunkerführung zur bewegten Geschichte Helgolands im Zweiten Weltkrieg
- Helgoland-Museum zur Alltags- & Kulturgeschichte der Insel

Leben im Gezeitenrhythmus

Seminar-Nr.: 25273003

Termin:
11. - 16.04.2027

Umfang: 5 Ü/VP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Baltrum,
Hotel Inselquarteer

Kosten: 315,- € zzgl.
492,50 € Ü/VP im DZ
(530,- € Ü/VP im EZ)

Leitung:
Horst Unger

Die Gezeiten haben einen großen Einfluss auf Mensch und Natur. In einem regelmäßigen Rhythmus steigt das Wasser an der Küste und zieht sich wieder zurück. Durch diese sich stetig ändernden Gegebenheiten entstand ein unvergleichbares, faszinierendes Ökosystem: das Wattenmeer. Die Tiere und Pflanzen haben sich an diese Gegebenheiten perfekt angepasst. So wächst z.B. der Queller auf der Wattfläche, die zwei Mal täglich überflutet wird. Der hohe Salzgehalt sowie der wechselnde Wasserstand machen der Pflanze nichts aus – sie hat sich diesen Bedingungen angepasst. Ebenso wie z. B. die Felswattmücke Clunio, die gezeitenrhythmisch nur bei Springtiden-Niedrigwasser schlüpft, oder der Salzkäfer, der seine „Wattspaziergänge" sorgfältig nach dem Wasserstand organisiert.

Muscheln oder Würmer graben sich bei ablaufendem Wasser ein, um nicht durch die Sonne auszutrocknen. Vögel machen bei Niedrigwasser gerne Rast im Watt und picken mit ihren Schnäbeln nach Nahrung. Besonders für Zugvögel ist das Watt eine ideale Zwischenstation, um noch einmal Kraft zu tanken, bevor die lange Reise nach Süden bzw. nach Norden weitergeht. Große Teile der ostfriesischen Küste liegen nur einen Meter über der Höhe des Meeresspiegels, was z. B. die Errichtung verschiedener Entwässerungssysteme notwendig gemacht hat, um nach starken Regenfällen das Land hinter den Deichen entwässern zu können.

Der Mond gilt als Motor dieses Gezeitenrhythmus auch in der Nordsee. An anderen Küsten unseres Planeten ist sein Rhythmus und seine Wirkung anders: mal eintägig, mal zweitägig; mal z. B. einen Wechselwasserfall entstehen lassend oder einen Gezeitenstrom, der schwindelig macht (Saltstraumen).



Nationalpark Hainich

Außergewöhnliche Natur
vor Herausforderungen

In den tiefen Wäldern des Hainichs im Nordwesten Thüringens verbirgt sich ein Naturparadies von unschätzbarem Wert. Jahrzehntelang blieb der Wald aufgrund militärischer Nutzung unberührt, wodurch er heute einen einzigartigen Urwaldcharakter besitzt. Geprägt von einer Vielfalt an Strukturen und natürlichen Lichtungen, bietet er Lebensraum für zahlreiche seltene Tier- und Pflanzenarten. Seit 2011 ist der Nationalpark Teil des UNESCO-Weltnaturerbes „Buchenurwälder der Karpaten und alte Buchenwälder Deutschlands“, doch seine Zukunft steht vor großen Herausforderungen, die den kostbaren Lebensraum und seine Artenvielfalt bedrohen.

Diese Bildungszeit ist eine Reise tief in den Hainich, in dem wir nicht nur die aktuellen Herausforderungen beleuchten, sondern auch die Natur hautnah erleben und Maßnahmen zum Schutz dieses einzigartigen Ökosystems kennenlernen. Im Wildkatzengehege Hütscheroda, in dem mehr als 40 Wildkatzen leben, lernen wir mehr über die Lebensweise dieser faszinierenden Tiere, während wir auf dem höchsten Baumwipfelpfad Deutschlands die einzigartige Waldstruktur aus ungewohnten Blickwinkeln erkunden. In der Vogelwarte Seebach werden wir weiterhin mehr über den Pionier des Vogelschutzes Karl Rudolf Hans Freiherr von Berlepsch erfahren und aktiv an einer Vogelberingung teilnehmen.

Seminar-Nr.: 25273001

Termin:
18. - 23.04.2027

Umfang: 5 Ü/VP
Lunchpaket zum Mittag
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Kammerforst,
Waldgasthof Hainich-Haus

Kosten: 300,- € zzgl.
520,- € Ü/VP im DZ
(640,- € Ü/VP im EZ)

inkl. Programmkosten
(Eintritte und Führungen)

Leitung:
Ronald Schuecker

Weltnaturerbe Wattenmeer

Im Rhythmus der Gezeiten entstand über Jahrtausende an der deutschen Nordseeküste als Folge von Klimaänderungen eine der fruchtbarsten Naturlandschaften der Welt: das Wattenmeer. Es ist geprägt von tideabhängigen Strömungsprozessen, die zur Herausbildung u. a. der ostfriesischen Inselküste führten. Es erstreckt sich von den Niederlanden über die gesamte deutsche Nordseeküste bis zur dänischen Stadt Esbjerg und ist das größte Wattenmeer der Erde.

Das Wattenmeer an der Nordseeküste ist eine Drehscheibe des Vogelzugs und weist einen außerordentlichen Reichtum an Tier- und Pflanzenarten auf, die nur in diesem Lebensraum vorkommen. Seit 2009 ist es in die Liste der UNESCO-Weltnaturerbe aufgenommen, gleichrangig mit dem Grand Canyon, dem Serengeti-Nationalpark und den Galapagos-Inseln.

Hat sich dadurch die Naturschutzsituation im und am Wattenmeer und in der Nordsee verbessert oder wurden der „Nationalpark“ und das „Wattenmeer“ nun zur Beute der Tourismusindustrie? In diesem Spannungsfeld zwischen Unterschutzstellung und Nutzung durch Landwirtschaft, Tourismus, Energiewirtschaft und Industrie werden wir an ausgewählten Beispielen diesbezügliche politische Entscheidungsprozesse und deren Auswirkungen analysieren und bewerten.



Seminar-Nr.: 25273004

Termin:
09. - 14.05.2027

Umfang: 5 Ü/VP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Baltrum,
Hotel Inselquarteer

Kosten: 315,- € zzgl.
492,50 € Ü/VP im DZ
(530,- € Ü/VP im EZ)

Leitung:
Horst Unger

Biosphärenreservat Südostrügen

Müssen Naturschutz und Naturnutzen im Widerspruch stehen?

Seminar-Nr.: 25273005

Termin:
09. - 14.05.2027

Umfang: 5 Ü/VP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Sellin/Insel Rügen,
Haus Seeadler

Kosten: 370,- € zzgl.
405,- € Ü/VP im DZ
(465,- € Ü/VP im EZ)

Leitung:
Ronald Schuecker

Im Biosphärenreservat Südostrügen sind Meer und Land auf einzigartige Weise miteinander verzahnt. Charakteristische Küstenformen, breite Schilfgürtel und insektenreiche Magerrasen prägen diese abwechslungsreiche Landschaft.

Fahrradexkursionen eröffnen die Möglichkeit, die unterschiedlichen Ökosysteme der Insel sowie ihre charakteristischen Tier- und Pflanzenarten kennenzulernen. Dabei wird deutlich, dass auch Kulturlandschaften einen wichtigen Beitrag zur biologischen Vielfalt leisten und schützenswert sind.

Ergänzend steht – je nach den aktuellen Rahmenbedingungen – auch ein Besuch des Vollnaturschutzgebiets auf der Insel Vilm auf dem Programm.

Doch Rügen ist nicht nur von seiner beeindruckenden Natur geprägt. Mit Putbus schuf Malte zu Putbus eine planmäßig angelegte Residenzstadt und ließ unter anderem die bekannte Schmalspurbahn „Rasender Roland“, das Seebad Lauterbach sowie das Jagdschloss Granitz errichten. Diese Bauwerke prägen das Gesicht der Insel bis heute.

Ein weiterer Schwerpunkt ist der Lebensraum Ostsee und der Einfluss des Menschen auf dieses empfindliche Ökosystem. Im Mittelpunkt der Woche steht das Spannungsfeld zwischen Naturschutz, Tourismus und menschlicher Nutzung sowie die Frage, wie unterschiedliche Naturschutzansätze den Erhalt der Landschaft und das Leben auf Rügen beeinflussen.

Juist

Eine Perle im Weltnaturerbe Wattenmeer?



Seminar-Nr.: 25273009

Termin:
06. - 11.06.2027

Umfang: 5 Ü/F
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Juist,
Haus Carola

Kosten: 310,- € zzgl.
415,- € Ü/F im DZ
(ab 520,- € Ü/F im EZ)

Leitung:
Mitarbeiter*innen des
Nationalpark-Hauses
Juist

Das Wattenmeer, eine einzigartige und faszinierende Naturlandschaft an der Nordseeküste, wird in Deutschland in Form von Nationalparks geschützt und ist seit 2009 als Weltnaturerbe anerkannt.

Es bietet Lebensraum für eine Vielzahl von Tieren und Pflanzen, ist aber gleichzeitig auch eine wirtschaftlich stark geprägte Region. Die Aktivitäten der Menschen vor Ort (Fremdenverkehr und Küstenschutz) stehen häufig im Widerstreit zum Naturschutz. Dazu kommen Einflüsse von außen (Vermüllung und Versauerung der Meere), auf die die Schutzbemühungen im Wattenmeer nur wenig oder geringen Einfluss haben. Um sowohl die natürlichen als auch die wirtschaftlichen Grundlagen in diesem Lebensraum zu erhalten, gilt es, ein vernünftiges Miteinander zwischen Ökonomie und Ökologie an der Küste zu finden. Letztendlich bedeutet eine Zerstörung der Natur auch eine Bedrohung für die wirtschaftliche Existenz der Menschen.

In Zusammenarbeit mit dem Nationalpark-Haus Juist wollen wir die wunderbare Inselnatur erleben und die ökologischen Grundlagen des Wattenmeeres kennenlernen. Exkursionen, zu Fuß und mit dem Fahrrad, werden uns die Lebensräume näherbringen. Die vielfältige Bedrohung des Ökosystems Wattenmeer soll erarbeitet werden. Wir wollen die Frage klären, wie ein sinnvoller – auch für wirtschaftliche Interessen akzeptabler – Naturschutz an der Küste aussehen könnte.

Hinweis: Aufgrund der Exkursionen zu Fuß und mit dem Fahrrad ist ein Mindestmaß an körperlicher Fitness Voraussetzung.

Usedom – Mensch, Natur und Geschichte

Seminar-Nr.: 25273010

Termin:
13. - 18.06.2027

Umfang: 5 Ü/HP
+ Lunchpaket zum Mittag
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Usedom, Koserow, Waldschloss Parow

Kosten: 420,- € zzgl.
474,25 € Ü/HP im DZ
(532,75 € Ü/HP im EZ)

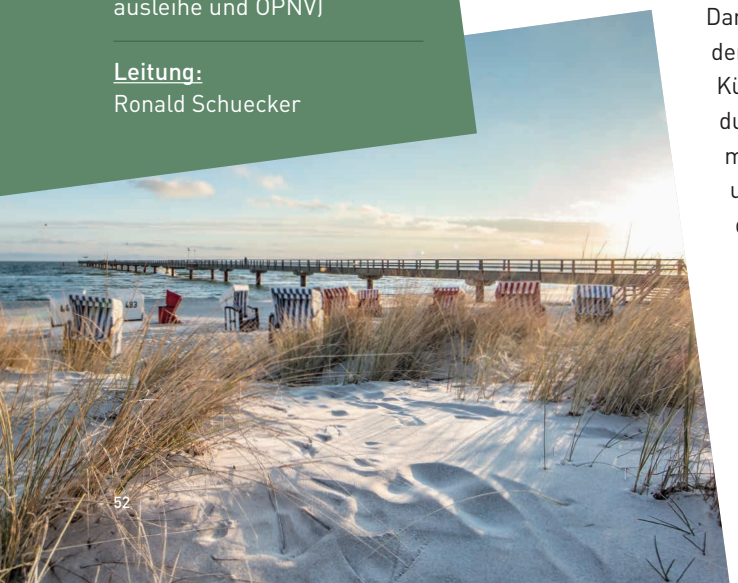
inkl. Programmkosten
(Eintritt, Führung, Fahrradausleihe und ÖPNV)

Leitung:
Ronald Schuecker

Usedom, Deutschlands zweitgrößte Insel, ist nicht nur wegen seiner abwechslungsreichen Natur und der charmanten Seebäder eine besondere Sehenswürdigkeit. Auch historisch hat diese Region mit der ehemaligen V2-Produktionsstätte, die heute ein Museum ist, den Seebädern und der alten Hafenstadt Swinemünde/Świnoujście einiges zu bieten.

In dieser Bildungszeit stehen sowohl die geschichtliche Entwicklung der Insel als auch ihre naturräumlichen Besonderheiten im Mittelpunkt. Thematisiert werden die Entwicklung von der Glockenbecherkultur mit ihren Großsteingräbern über die slawische Besiedlung sowie die schwedische und preußische Regentschaft bis hin zur Rolle der Region im Zweiten Weltkrieg und zur Zeit der DDR.

Darüber hinaus werden die Entstehung der Ostsee, ihre abwechslungsreichen Küstenlandschaften und ihre Gefährdung betrachtet. Die vielfältige Natur mit ihrer charakteristischen Tier- und Pflanzenwelt veranschaulicht die Besonderheiten dieses einzigartigen Lebensraums und ermöglicht einen umfassenden Einblick in das Zusammenspiel von Landschaft, Geschichte und Natur.



Meeresküsten

Natürliche Berührungspunkte
zwischen Mensch und Meer?



Seminar-Nr.: 25273011

Termin:
20. - 25.06.2027

Umfang: 5 Ü/VP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Baltrum,
Hotel Inselquarteer

Kosten: 315,- € zzgl.
492,50 € Ü/VP im DZ
(530,- € Ü/VP im EZ)

Leitung:
Horst Unger

Die Küsten dieser Erde sind (waren?) die natürlichen Berührungspunkte zwischen Mensch und Meer. Diese Schnittstelle steht unter einer immensen ökologischen Belastung, da sich gerade hier die Bevölkerung dieser Erde konzentriert. Etwa die Hälfte der Menschheit lebt vermutlich nicht mehr als 100 Kilometer vom Meer entfernt. In diesem Übergangsbereich vom Meer zum Land ergießen sich die Abwässer der Landwirtschaft und der Städte. Durch Luftströmungen werden industrielle Schadstoffe aus Industriezentren verfrachtet und eingebracht. Schiffe entsorgen „alle Arten von Müll" – vor allem auch aus Kostengründen – in küstennahen Bereichen.

Die sehr unterschiedlichen nationalen gesetzlichen Rahmenbedingungen zur „Nutzung" der Küstenzonen haben Industriebereiche entstehen lassen, die in ihrer Entwicklung boomen. Beispiele sind u. a. Lachsfarmen nicht nur auf der Südhalbkugel im Pazifik, Shrimpsfarmen in Asien, Abwrackfirmen in Chittagong und Alang im Indischen Ozean. Der zusätzlich durch den Wandel des Klimas herbeigeführte Anstieg des Meeresspiegels wirkt sich zudem unmittelbar auch auf den küstennahen Lebensraum des Menschen vor Ort aus; u. a. sind Deicherhöhungen, die damit verbundenen Sielentwässerungen und Flussvertiefungen die unmittelbaren Folgen.

Durch Exkursionen vor Ort werden wir nicht nur diesen topografischen Veränderungen auf der Insel Baltrum nachgehen, sondern auch die damit verbundenen Zusammenhänge und Veränderungen bei Fauna und Flora kennenlernen.



Oberharzer Wasserwirtschaft im Nationalpark Harz

Seminar-Nr.: 25273012

Termin:
28.06. - 02.07.2027

Umfang: 4 Ü/HP
+ Lunchpaket zum Mittag
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Altenau,
Landhotel Alte Aue

Kosten: 280,- € zzgl.
380,- € Ü/HP im DZ & EZ

Leitung:
Mitarbeiter*innen des Nationalpark-Besucherzentrums Torfhaus

Die Kulturgeschichte einer Region prägt auch deren Natur. Der Harz ist ein hervorragendes Beispiel dafür, wie der jahrhundertelange Bergbau die Harzer Landschaft formte – und das bis heute. Eine besondere Rolle nimmt dort das Oberharzer Wasserregal ein – das größte vorindustrielle Energieversorgungssystem der Welt. Das Zusammenspiel aus Gräben und Teichen ermöglichte es den Bergleuten, die Wasserkraft effektiv und nachhaltig zu nutzen. So erreichte der Harzer Bergbau ein herausragendes internationales Niveau. Und auch heute noch wird mit den alten Gräben und Teichen gearbeitet. Doch der Bergbau hinterließ auch unübersehbare Spuren in der Landschaft. Kahle Hänge, Fichten in Reihe und Glied, dampfende Holzkohlemeiler und trockengelegte Moore sind nur einige Beispiele.

Neben den technikgeschichtlichen Aspekten stehen die Langzeitfolgen des Bergbaus im Harz im Mittelpunkt. Der Nationalpark Harz als internationales Schutzgebiet sowie das Nebeneinander von UNESCO-Welterbe, einzigartiger Natur und Tourismus verdeutlichen die vielfältigen Wechselwirkungen zwischen Kulturgeschichte und Landschaft.

Schwerpunkte:

- Bergbau und Kulturlandschaft im Harz
- Oberharzer Wasserregal als UNESCO-Welterbe
- Langzeitfolgen des Bergbaus
- Nationalpark Harz
- Natur, Tourismus und Welterbe

Mensch und Natur im Wattenmeer

Umweltschutz auf der Insel Norderney

Seminar-Nr.: 25273013

Termin:
04. - 09.07.2027

Umfang: 5 Ü/VP
Unterbringung im Appartement

Ort: Norderney,
Gästehaus Friesenhof

Kosten: 365,- € zzgl.
500,50 € Ü/VP im Doppelappartement
(Einzelunterbringung auf Anfrage)

inkl. Programmkosten (Führungen, Fahrradleihe)

Leitung:
Ronald Schuecker

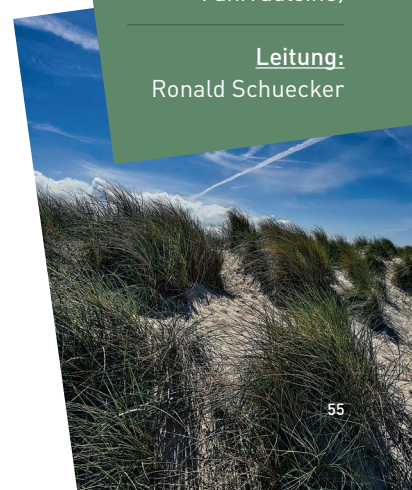
Die Insel Norderney liegt mit Ausnahme der Siedlungs- und Infrastrukturflächen größtenteils im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer, der seit 2009 zum UNESCO-Welterbe gehört. Norderney ist eine Düneninsel und entstand aus Sand, der von den Meeresströmungen angespült wurde. Wind und Erosion formten im Laufe der Zeit mehrere Dünenketten, die heute vielfältige Lebensräume für Tiere und Pflanzen bieten. Mit 95 Brutvogelarten und zahlreichen Zugvögeln zählt die Insel zu den bedeutenden Lebensräumen im Wattenmeer.

Ein Nationalpark ist jedoch kein Totalschutzgebiet. Traditionelle Nutzungen wie Landwirtschaft und Fischerei sind weiterhin möglich und erfordern einen Ausgleich zwischen Naturschutz und Nutzung. Gleichzeitig bedrohen menschliche Eingriffe, Klimawandel und steigende Meeresspiegel das ökologische Gleichgewicht dieses sensiblen Naturraums.

Schwerpunkte:

- Entstehung und Entwicklung der Düneninsel Norderney
- Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer und UNESCO-Welterbe
- Lebensräume sowie Flora und Fauna des Wattenmeeres
- Schutz- und Nutzungsinteressen im Nationalpark
- Menschliche Eingriffe, Klimawandel und Meeresspiegelanstieg
- Herausforderungen für den Natur- und Umweltschutz

Hinweis: Die Doppelappartements haben zwei Schlafräume und ein gemeinsames Bad.



Ökologie der Alpen

Seminar-Nr.: 25273014

Termin:
04. - 10.07.2027

Umfang: 6 Ü/HP
Unterbringung DZ & EZ

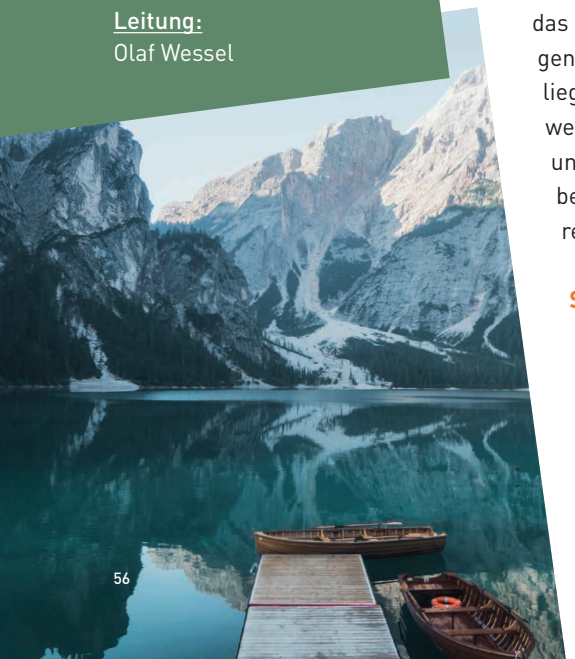
Ort: Italien, Martell,
Alpengasthof Schönblick

Kosten: 330,- € zzgl.
ab 474,- € Ü/HP im DZ
(ab 492,- € Ü/HP im EZ)

Leitung:
Olaf Wessel

Die Gefährdung des Bergwaldes in den Alpen ist immer wieder Gegenstand von Berichten in den Medien. Gletscherschmelze, Lawinen, Erdrutsche, Baumsterben, der Ausbau von Skipisten und zunehmender Verkehr bedrohen sowohl den empfindlichen Naturraum als auch den Menschen in den Alpen. Besonders deutlich zeigen sich diese Entwicklungen in Südtirol (Norditalien), einer Region, in der Naturschutz, Tourismus und wirtschaftliche Nutzung eng miteinander verbunden sind.

Diese Bildungszeit vermittelt einen vertieften Einblick in die Ökologie des alpinen Lebensraums und seine vielfältigen Zusammenhänge. Dabei werden die natürlichen Funktionen des Bergwaldes sowie seine Bedeutung für den Schutz von Mensch und Landschaft betrachtet. Gleichzeitig wird das Bewusstsein für die Sensibilität dieses einzigartigen Lebensraums geschärft. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den Anforderungen an den Natur- und Umweltschutz. Die unterschiedlichen Schutzmaßnahmen und ihre Umsetzung werden den politischen Rahmenbedingungen gegenübergestellt und hinsichtlich ihrer Auswirkungen auf Natur und Mensch betrachtet.



Schwerpunkte:

- Ökologie des alpinen Lebensraums
- Funktionen und Gefährdung des Bergwaldes
- Natur- und Umweltschutz in Südtirol
- Auswirkungen menschlicher Eingriffe
- Politische Maßnahmen zum Schutz der Alpen

Hinweis: Im Exkursionsteil des Seminars werden Höhenmeter bis 700 m bewältigt, ein Mindestmaß an körperlicher Fitness ist Voraussetzung.

Wandel mit Hand und Fuß

Was wir für mehr Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit tun können

Seminar-Nr.: 25274008

Termin:
25. - 30.07.2027

Umfang: 5 Ü/F
+ Lunchpaket zum Mittag und drei Abendessen in der Unterkunft
Unterbringung im EZ

Ort: Oeversee,
Akademie Sankelmark

Kosten: 395,- € zzgl.
524,50 € Ü/F im EZ
(DZ auf Anfrage)

inkl. Programmkosten
(Führungen, Eintritt)

Leitung:
Leonie Schröpfer

„Die Welt brennt", singt Mine in ihrem Song „Unfall" aus dem Jahr 2021. Damit greift sie die vielfältigen sozial-ökologischen Krisen unserer Gegenwart auf: Klimakrise, soziale Ungleichheit und Ressourcenknappheit. In dieser Woche erkunden wir die Herausforderungen, ihre Ursachen und vor allem: Was können wir tun, um nachhaltige und gerechtere Veränderungen anzustoßen?

Im Mittelpunkt stehen individuelle und strukturelle Handlungsmöglichkeiten: Was lässt sich im eigenen Beruf, im Sportverein oder im Wohnquartier verändern? Wir reflektieren persönliche Handlungsspielräume und lernen in und um Flensburg Menschen und Initiativen kennen, die nachhaltige Strukturen gestalten – beispielsweise in der solidarischen Landwirtschaft, in Leihläden, durch suffiziente Stadtrundgänge oder Bildungsprojekte.

Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit der Geschichte Flensburgs, der Steilküste der Ostsee sowie Fragen von Gerechtigkeit und gesellschaftlichem Wandel. Gemeinsam entwickeln wir eigene Veränderungsideen – von der Weiterentwicklung bestehender Strukturen bis hin zu neuen Infrastrukturprojekten. Diese Bildungszeit ist interaktiv und methodisch vielfältig. Teilnehmende bringen ihr Wissen und ihre Erfahrungen ein, gestalten den Lernprozess aktiv mit und erhalten Raum zum Zuhören, Lernen, Reflektieren und Ausprobieren.

Hinweis:
Fahrräder können mitgebracht oder vor Ort auf eigene Kosten geliehen werden.



Naturpark Texelgruppe

In der ausgedehnten Hochgebirgslandschaft nordwestlich von Meran zwischen dem Passeiertal im Osten und dem Schnalstal im Westen liegt der 33.430 ha große Naturpark Texelgruppe – der größte Naturpark Südtirols. Die vielfältige Gebirgslandschaft mit ihren unterschiedlichen Höhenstufen bietet eine außergewöhnliche Vielfalt an Lebensräumen sowie eine artenreiche Flora und Fauna. Neben dem Kennenlernen dieser Natur- und Kulturlandschaft stehen das Leben und Überleben der Menschen im Naturpark von den ersten Siedlungen bis in die Gegenwart im Mittelpunkt. Dabei werden die Wechselwirkungen zwischen Mensch und Natur sowie die Entwicklung der Kulturlandschaft betrachtet. Darüber hinaus werden die lokal und global verursachten Einflüsse des Menschen auf diese einzigartige Landschaft aufgezeigt. Moderne Nutzungskonzepte und Schutzmaßnahmen werden vorgestellt und hinsichtlich ihrer Bedeutung für den Erhalt des Naturparks diskutiert. Ebenso wird die Entwicklung der Autonomiebestrebungen in Südtirol thematisiert und der Frage nachgegangen, inwieweit sie Modellfunktion für andere europäische Regionen haben kann.

Seminar-Nr.: 25273015

Termin:
25. - 31.07.2027

Umfang: 6 Ü/F
Unterbringung DZ

Ort: Italien, Dorf Tirol, Berggasthof Oberhochmuthof

Kosten: 340,- € zzgl. 348,- € Ü/F im DZ

Leitung:
Olaf Wessel

Schwerpunkte:

- Naturpark Texelgruppe – Landschaft und Lebensräume
- Flora und Fauna der Hochgebirgsregion
- Mensch und Kulturlandschaft im Wandel der Zeit
- Nutzungskonzepte und Schutzmaßnahmen
- Autonomiebestrebungen in Südtirol

Hinweis: Im Exkursionsteil des Seminars werden Höhenmeter bis 1.000 m bewältigt. Ein Mindestmaß an körperlicher Fitness ist Voraussetzung.

Nordstrand

Einzigartige Landschaft im Herzen des Wattenmeeres

Nordstrand, eine malerische Halbinsel in Nordfriesland, ist bekannt für ihre beeindruckende Landschaft und einzigartige Natur. Eingebettet im UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer, prägen heute, wo einst das Meer regierte, Salzwiesen und Wattflächen eine besondere Gegend, die unzähligen Tier- und Pflanzenarten ein Zuhause bietet. In dieser Woche begeben wir uns auf die Spuren der versunkenen Stadt Rungholt und beleuchten vor Ort die Geschichte und Entstehung der Insel Pellworm, die oft als „schönste Insel im Wattenmeer“ bezeichnet wird. Wir erkunden die dynamische Küstenlandschaft von Nordstrand und finden heraus, warum das Beltringharder Koog ein Eldorado für Vogelfreunde ist, welche Rolle Küstenschutzmaßnahmen und Renaturierungsprojekte für den Erhalt dieser Landschaft spielen und wie Mensch und Natur im Einklang miteinander leben können.

Seminar-Nr.: 25273016

Termin:
22. - 27.08.2027

Umfang: 5 Ü/F
+ Lunchpaket zum Mittag
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Nordstrand, Garni Hotel Nordstrand

Kosten: 370,- € zzgl. ab 359,- € Ü/F im DZ (ab 469,- € Ü/F im EZ)

inkl. Programmkosten (u.a. Fährüberfahrt nach Pellworm)

Leitung:
Ronald Schuecker

Schwerpunkte:

- Wattenmeer als Lebensraum und UNESCO-Weltnaturerbe
- Landschaftsentwicklung der nordfriesischen Küstenregion
- Geschichte und Bedeutung der versunkenen Stadt Rungholt
- Küstenschutz und Renaturierung im Spannungsfeld von Mensch und Natur
- Artenvielfalt und Vogelschutz im Beltringharder Koog

Hinweis: Fahrräder können mitgebracht oder vor Ort auf eigene Kosten geliehen werden.



Wo der Wald die Reben küsst

UNESCO Biosphärenreservat – Pfälzerwald und Nordvogesen

Der Pfälzerwald mit seiner enormen Artenvielfalt gehört zu den größten und schönsten Waldgebieten Westeuropas. Nirgends sonst in Mitteleuropa leben beispielsweise mehr Wildkatzen. Mit den französischen Nordvogesen bildet er ein grenzüberschreitendes Biosphärenreservat, eine Modellregion für nachhaltiges Miteinander für Mensch und Natur. „Man and Biosphere", also den Menschen und die Biosphäre in Einklang bringen, ist die Basis und der Auftrag der UNESCO Biosphärenreservate. In dieser Woche werden wir uns mit dem größten europäischen Biosphärenreservat beschäftigen, die Entwicklung kennenlernen und uns mit dem Auftrag bzw. dem Ziel des Reservates auseinandersetzen. Anschaulich werden die ökonomischen und ökologischen Themen vor Ort erkundet. Ausgebildete Biosphärenreservatsmitarbeiter*innen geben Einblicke in ausgewählte Themengebiete wie Wald, Holz und Wein, die für die Region typisch und existenziell sind. Das Zusammenspiel und die Abhängigkeit von Ökologie und Ökonomie wird erfahrbar.

Neben der wirtschaftlichen Nutzung, besonders durch die Holzwirtschaft, machen wir uns auch mit den Wundern der Nutzung durch die Natur selbst vertraut. Die Themen Naturschutz und Nachhaltigkeit werden theoretisch und praktisch aufgearbeitet.

Dabei leiten uns u. a. die Fragen:

- Wie hat der Klimawandel den Pfälzerwald verändert und was bedeutet das für die Region?
- Was bedeutet in diesem Zusammenhang Nachhaltigkeit und welche nachhaltigen Programme werden aufgelegt?
- Wie reagieren welche Pflanzen?

Seminar-Nr.: 35274013

Termin:
23. - 27.08.2027

Umfang: 4 Ü/HP
+ Lunchpaket zum Mittag
Unterbringung EZ

Ort: Lambrecht,
Pfalzakademie

Kosten: 390,- € zzgl.
657,88 € Ü/HP im EZ

Leitung:
Ursel van Overstraeten
und Guides des
Biosphärenreservats

Biosphäre Rhön

Zukunft gestalten zwischen
Tradition und Natur



Mitten in Deutschland ist die Rhön als „Land der offenen Fernen" bekannt. Die vielfältige Kulturlandschaft war die Grundlage für die Anerkennung als länderübergreifendes UNESCO-Biosphärenreservat im Jahr 1991. „Man and Biosphere" – also den Menschen und die Biosphäre in Einklang zu bringen – ist der Auftrag des UNESCO-Biosphärenreservats Rhön. Schützenswerte Gebiete werden in sogenannten Pflegezonen naturgerecht bewirtschaftet. In der Kernzone bleibt die Natur vollständig sich selbst überlassen. Der größte Teil des Gebiets ist Entwicklungszone – ein Raum, den Menschen aktiv und nachhaltig gestalten sollen.

Und genau hier entsteht Zukunft aus Tradition:
Genossenschaftsprojekte nach der Idee von Raiffeisen machen ganze Dörfer energieautark. Der ehemalige „Todesstreifen" der innerdeutschen Grenze ist heute das „Grüne Band" – eine Verbindung von Ost und West, Landwirtschaft und Naturschutz. Die Dachmarke Rhön stärkt regionale Wirtschaftskreisläufe, indem sie heimische Produkte kennzeichnet und sichtbar macht. Und in Kunst, Handwerk und Gesellschaft engagieren sich Menschen gemeinsam, um ihre Heimat aktiv zu formen. Auf Exkursionen lernen wir einige dieser Gestalterinnen und Gestalter kennen – und erleben, wie in der Rhön zwischen Natur und Kultur Zukunft entsteht.

Seminar-Nr.: 25273017

Termin:
29.08. - 03.09.2027

Umfang: 5 Ü/VP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Oberelsbach,
Rhöniversum

Kosten: 320,- € zzgl.
375,- € Ü/VP im DZ
(500,- € Ü/VP im EZ)

Leitung:
Regina Derleth
und das Team
vom Rhöniversum

NEUES ANGEBOT

Vom Sandfatt zum „Dornröschen der Nordsee“

Die Entstehungsgeschichte der Ostfriesischen Insel Baltrum

Die Ostfriesischen Inseln sind einzigartige Landschaften, die nach der letzten Eiszeit durch das Zusammenspiel von Gezeiten, Meeresströmungen und Wind entstanden sind. Am Beispiel der Insel Baltrum vermittelt diese Bildungszeit, wie sich Inseln über Jahrhunderte verändern und welche natürlichen Prozesse ihre Entstehung und Entwicklung bis heute prägen. Baltrum blickt auf eine bewegte Geschichte zurück: Sturmfluten, Landverluste und die Verlagerung von Siedlungen bestimmten über lange Zeit das Leben der Inselbewohnerinnen und -bewohner. Die Errichtung des ältesten Küstenschutzbauwerks an der deutschen Nordseeküste leitete schließlich eine neue Phase der Inselentwicklung ein. Spuren dieser Geschichte werden an ausgewählten Orten auf der Insel und bei einem Besuch des Heimatmuseums anschaulich nachvollzogen. Darüber hinaus beleuchtet diese Bildungszeit den Wandel Baltrums von einer durch Fischerei und Landwirtschaft geprägten Insel zu einem beliebten Urlaubsziel.

Im Mittelpunkt stehen die Wechselwirkungen zwischen Natur, Küstenschutz und Tourismus sowie die Frage, wie sich der Mensch an die dynamischen Veränderungen der Küstenlandschaft anpasst. Aktuelle Herausforderungen wie der steigende Meeresspiegel und die Bedeutung eines nachhaltigen Umgangs mit diesem sensiblen Naturraum ergänzen die Auseinandersetzung.

Schwerpunkte:

- Entstehung und Dynamik der ostfriesischen Inselwelt
- Naturprozesse im Wattenmeer und an der Nordseeküste
- Inselgeschichte und Entwicklung Baltrums
- Küstenschutz und Anpassung an den Klimawandel
- Spannungsfeld zwischen Naturschutz, Tourismus und nachhaltiger Nutzung

Seminar-Nr.: 25273018

Termin:
05. - 10.09.2027

Umfang: 5 Ü/VP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Baltrum,
Hotel Inselquarteer

Kosten: 315,- € zzgl.
492,50 € Ü/VP im DZ
(530,- € Ü/VP im EZ)

Leitung:
Horst Unger

Hinter der Postkartenidylle

Das Berchtesgadener Land zwischen
Naturerlebnis und historischer Verantwortung

Manche Orte sind mehr als nur schön – sie erzählen Geschichten. Das Berchtesgadener Land verbindet eine faszinierende Alpenlandschaft mit einem tiefen Echo der Geschichte. Diese Bildungszeit lädt ein, hinter die bekannte Postkartenidylle zu blicken und die verschiedenen Facetten dieser besonderen Region zu erkunden. Auf Exkursionen durch den Nationalpark Berchtesgaden erleben wir die Vielfalt des einzigen deutschen Nationalparks in den Alpen. Das Schutzgebiet ist Teil des UNESCO-Biosphärenreservats Berchtesgadener Land – einer Modellregion für das Zusammenspiel von Mensch und Natur. Zwischen wilden Tälern, jahrhundertealten Almen und dem fjordähnlichen Königssee beschäftigen wir uns mit der Bewahrung dieses empfindlichen Ökosystems und der Rolle des Menschen. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Obersalzberg, einem Ort, der untrennbar mit einem dunklen Kapitel deutscher Geschichte verbunden ist. Hier, wo Adolf Hitler seinen „Berghof“ nutzte, setzen wir uns mit der belasteten Geschichte dieses Ortes auseinander und fragen: Wie geht man heute mit diesem Erbe um? Diese Woche verbindet eindrucksvolle Naturerlebnisse mit historischem Lernen und gemeinschaftlichem Austausch – für alle, die genau hinschauen: auf die Landschaft, ihre Geschichten und die eigene Haltung dazu.

Schwerpunkte:

- Nationalpark und Biosphärenreservat Berchtesgadener Land
- Alpine Lebensräume und nachhaltiger Naturschutz
- Mensch-Natur-Beziehungen im Schutzgebiet
- Geschichte und Erinnerungskultur am Obersalzberg

Seminar-Nr.: 25273020

Termin:
26.09. - 02.10.2027

Umfang: 6 Ü/HP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Berchtesgaden,
Hotel Schwabenwirt

Kosten: 445,- € zzgl.
537,- € Ü/HP im DZ
(750,- € Ü/HP im DZ
als EZ)

inkl. Programmkosten
(Führungen, Eintritte,
Bootsfahrt, Seilbahn,
Fahrkarten)

Leitung:
Josef Egger



Klimaänderung und Küste

Seminar-Nr.: 25273022

Termin:
10. - 15.10.2027

Umfang: 5 Ü/VP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Baltrum,
Hotel Inselquarteer

Kosten: 315,- € zzgl.
492,50 € Ü/VP im DZ
(530,- € Ü/VP im EZ)

Leitung:
Horst Unger



Die Entwicklung zu einem lebensfreundlichen Planeten verdankt die Erde kosmischen „Zufällen", vor allem dem richtigen Abstand zur Sonne und dem natürlichen Treibhauseffekt. Dieser Effekt, das Ergebnis der Produktion von Kohlendioxid durch Pflanzen, erhöht die Durchschnittstemperatur der Erde von –18 °C auf +15 °C und macht sie damit für den Menschen bewohnbar. Allerdings unterliegt das Erdklima seit jeher einem Wandel: In wärmeren Phasen herrschen tropische Bedingungen, während in Kälteperioden weite Teile der Kontinente von Eisschilden bedeckt sind – so etwa in (Nordwest-)Europa und Nordamerika vor etwa 15.000 bis 80.000 Jahren.

Auch die Veränderungen seit dem Ende der letzten Eiszeit vor 12.000 Jahren waren erheblich: Vegetationszonen verschoben sich über 1.000 Kilometer nordwärts, Arten starben aus, neue entstanden und Meeresströmungen verlagerten sich. Diese Entwicklungen zeigen die enge Verflechtung der Prozesse im Erdsystem. Am Beispiel der Nordsee, der ostfriesischen Inselküste und der Insel Baltrum untersuchen wir die topografischen Veränderungen sowie den Wandel von Flora und Fauna in diesem sensiblen Naturraum. Dabei erfahren wir, wie sich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft an der Küste abzeichnen – und welche Spuren der Wandel hinterlässt.

Schwerpunkte:

- Klimawandel und natürliche Klimaveränderungen
- Treibhauseffekt und Erdsystem
- Veränderungen von Küstenlandschaften & Lebensräumen
- Flora, Fauna und Anpassungsprozesse an der Nordsee
- Zukunftsperspektiven für sensible Küstenräume

Nationalpark Harz

Der Wald im (Klima-) Wandel



Seit inzwischen 32 Jahren besteht der Nationalpark Harz rund um den Brocken, den deutschesten aller Berge. Stellt der Fichtenwald seit Jahrtausenden die natürliche Vegetation der Hochlagen des Mittelgebirges dar, so zeigt er andererseits in den letzten Jahrzehnten und Jahrhunderten starke Veränderungen und dynamische Prozesse nicht zuletzt durch die unterschiedlichsten Einflüsse der menschlichen Nutzung.

Nicht erst im Industriezeitalter, sondern bereits vom 16. bis ins 19. Jahrhundert zeigen sich deutliche Veränderungen. Zeitgenossen berichten von der „Großen Wurmtrocknis". Eine starke Ausbreitung des Borkenkäfers konnte man also bereits damals beobachten. Wir beleuchten die Waldnutzung der Vergangenheit, die Auswirkungen des Bergbaus und was wir für die heutige Waldnutzung daraus lernen können. Auch der sich abzeichnende Klimawandel und der zunehmende Tourismus stellen die Natur vor neue Herausforderungen.

Seminar-Nr.: 25273023

Termin:
11. - 15.10.2027

Umfang: 4 Ü/HP
+ Lunchpaket zum Mittag
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Altenau,
Landhotel Alte Aue

Kosten: 280,- € zzgl.
380,- € Ü/HP im DZ & EZ

Leitung:
Mitarbeiter*innen des
Nationalpark-Besucherzentrums Torfhaus

Schwerpunkte:

- Die Bergbau- und Landschaftsgeschichte des Harzes
- Ökologie der Wälder
- Der Borkenkäfer: tödlicher Feind oder Gestalter?
- Das Naturschutzkonzept im Nationalpark
- Auswirkungen des Klimawandels im Harz
- Ehemalige und heutige Ressourcennutzung und deren Auswirkungen

Juist 2.0 – Watt im Wandel

Seminar-Nr.: 25273024

Termin:
17. - 22.10.2027

Umfang: 5 Ü/F
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Juist,
Haus Carola

Kosten: 310,- € zzgl.
415,- € Ü/F im DZ
(ab 520,- € Ü/F im EZ)

Leitung:
Mitarbeiter*innen des Nationalpark-Hauses Juist

Das Wattenmeer vor der niedersächsischen Nordseeküste ist seit 1986 als Nationalpark geschützt. Mit einer Fläche von rund 3.450 Quadratkilometern ist es der zweitgrößte deutsche Nationalpark. Gleichzeitig ist es UNESCO-Biosphärenreservat und Teil des UNESCO-Weltnaturerbes Wattenmeer. Mit seinem einzigartigen und sensiblen Ökosystem besitzt das Wattenmeer hinsichtlich ökologischer und geologischer Prozesse sowie für den Erhalt der biologischen Vielfalt weltweit eine herausragende Bedeutung. Der Lebensraum Wattenmeer und damit auch die Inseln sind seit Jahrhunderten natürlichen Veränderungen durch Ebbe und Flut sowie den Kräften der Natur ausgesetzt. Gleichzeitig stehen sie heute vor neuen Herausforderungen.

In unserer Bildungszeit „Juist 2.0“ werden die aktuellen Themen Klimawandel, Meeresspiegelanstieg, Küstenschutz, Versauerung der Meere, Müll im Meer und Mikroplastik aufgegriffen. Beleuchtet werden die Auswirkungen auf Flora und Fauna (z. B. Meeressäuger) sowie die Folgen für den Menschen. Mithilfe von Exkursionen, Vorträgen, Diskussionsrunden, praktischen Labor-Versuchen und Erkundungen in Teamarbeit werden diese Themen gemeinsam erarbeitet und erforscht.

Schwerpunkte:

- UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer und Nationalpark
- Klimawandel und Folgen für Küstenräume
- Meeresspiegelanstieg und Küstenschutz
- Gefährdungen der Meeresökosysteme durch Müll und Mikroplastik
- Auswirkungen auf Artenvielfalt und Mensch

Hinweis:
Aufgrund der Exkursionen zu Fuß und mit dem Fahrrad ist ein Mindestmaß an körperlicher Fitness Voraussetzung.

Die Insel Spiekeroog im Weltnaturerbe Wattenmeer

Oder: Der schwierige Weg zu nachhaltiger Entwicklung

Seminar-Nr.: 25273025

Termin:
17. - 22.10.2027

Umfang: 5 Ü/VP
Unterbringung DZ & EZ

Ort: Spiekeroog,
Haus Winfried

Kosten: 315,- € zzgl.
477,50 € Ü/VP im DZ
(565,- € Ü/VP im DZ
als EZ)

Leitung:
Carsten Heithecker
& Nationalpark-Haus
Wittbülten

Die Urlaubsinsel Spiekeroog liegt inmitten des Wattenmeeres – einer weltweit einzigartigen Naturlandschaft. Das Wattenmeer ist als Nationalpark geschützt, als Weltnaturerbe geadelt und unterliegt zugleich vielfältigen Nutzungsinteressen. Besiedelung, Fischerei, Landwirtschaft, Küstenschutz, Tourismus, Energiegewinnung und Schifffahrt wirken auf diesen sensiblen Lebensraum ein. Auch die Folgen des Klimawandels werden im Wattenmeer zunehmend spürbar. In diesem Geflecht unterschiedlicher und teilweise widerstreitender Interessen den eigenen Weg zu finden, ist eine zentrale Herausforderung für Politik und Entscheidungsträger*innen der Insel. Wie lassen sich soziale, ökologische und ökonomische Anforderungen in Einklang bringen? Wie kann eine nachhaltige Entwicklung gelingen? Auf der kleinen Insel werden die großen Fragen der Zukunftssicherung besonders deutlich. In dieser Woche geht es um die einzigartige Natur der Insel und des Wattenmeeres, die Auswirkungen vielfältiger – insbesondere touristischer – Nutzung sowie um Nachhaltigkeit als Konzept der Zukunftssicherung.

Schwerpunkte:

- Wattenmeer als Nationalpark & UNESCO-Weltnaturerbe
- Naturraum Spiekeroog und sensible Ökosysteme
- Nutzungskonflikte zwischen Naturschutz, Tourismus und Wirtschaft
- Klimawandel und Herausforderungen für Küstenräume
- Nachhaltige Entwicklung und Zukunftssicherung



UNSERE **UNTERKÜNFTE**

› AHEAD BURGHOTEL
Burgstr. 3, 19309 Lenzen (Elbe)
Tel.: 038792 94999

› ALLGÄUHAUS
Kolpingstraße 1-7, 87497 Wertach
Tel.: 08365 790 0

› AKADEMIE SANKELMARK
Akademieweg 6, 24988 Oeversee
Tel.: 04630 550

› BAUHAUS DESSAU
Gropiusallee 38, 06846 Dessau-Roßlau
Tel.: 0340 6508-250

› ENERGIE- UND UMWELTZENTRUM AM DEISTER E.V. // TAGUNGSHAUS
Zum Energie- u. Umweltzentrum 1
31832 Springe
Tel.: 05044 97514

› FERIENDORF HEIDEROSE
In den Dünen 127,
18565 Vitte / Hiddensee
Tel.: 038300 630

› GARNI HOTEL NORDSTRAND
Am Ehrenmal 10, 25845 Nordstrand
Tel.: 04842 8212

› GÄSTEHAUS FRIESENHOF
Benekestr. 55, 26548 Norderney
Tel.: 04932 9341-0

› HAUS CAROLA
Friesenstr. 17, 26571 Juist
Tel.: 04935 1059

› HAUS SEEADLER
Granitzer Str. 16,18586 Sellin
Tel.: 038303 18-0

› HAUS WINFRIED
Süderloog 24, 26474 Spiekeroog
Tel.: 04976 331

› HOTEL AM BOLTENTOR
Hinter dem Rahmen 10, 26721 Emden
Tel.: 04921 97270

› WALDGASTHOF HAINICH-HAUS
Am Wald, 99986 Kammerforst
Tel.: 036028 30104

› HOTEL HANKEN
Zedeliusstraße 38, 26486 Wangerooge
Tel.: 04469 877-0

› HOTEL SCHWABENWIRT
Königsseer Str. 1, 83471 Berchtesgaden
Tel.: 08652 2022

› HOTEL INSELQUARTEER
Ostdorf 122, 26579 Baltrum
Tel.: 04939 320

› JUGENDGÄSTEHAUS JOHANNESBURG
Kirchstraße 38, 26871 Papenburg
Tel.: 04961 809710

› JUGENDHERBERGE EMDEN
Thorner Straße 3
26725 Emden
Tel.: 04921 23797

› JUGENDHERBERGE „HAUS DER JUGEND“ HELGOLAND
Nord-Ost-Land 1460, 27487 Helgoland
Tel.: 04725 341

› LANDHOTEL ALTE AUE
Marktstraße 17, 38707 Altenau
Tel.: 05328 9801-0

› LIVING HOTEL GROSSER KURFÜRST
Neue Roßstr. 11-12, 10179 Berlin
Tel.: 030 246000

› PFALZAKADEMIE
Franz-Hartmann-Straße 9, 67466 Lambrecht
Tel.: 06325 1800-0

› RHÖNIVERSUM
Auweg 1, 97656 Oberelsbach
Tel.: 09774 858055-0

› WALDSCHLOSS PAROW
Förster-Schrödter-Str. 39,
17459 Koserow / Usedom
Tel.: 038375 20248

Italien

› ALPENGASTHOF SCHÖNBLICK
Hintermartell 199, 39020 Martell
Tel.: +39 0473 744776

› OBERHOCHMUTHOF
Muthöfeweg 9, 39019 Dorf Tirol
Tel.: +39 334 3595431

Österreich

› HOTEL MOZART
Nordbergstrasse 4, 1090 Wien
Tel.: +43 1317 1537

Spanien

› HOTEL AKELARRE OSTATUA
Barrenkalea Kalea, 5
48300 Gernika-Lumo (Bizkaia)
Tel.: +34 946 27 01 97

Ungarn

› HOTEL WOLLNER
Templom u. 20, 9400 Sopron
Tel.: +43 699 150 93650



Lust auf neue Impulse?

Wir bieten Weiterbildungen, die persönlich und beruflich weiterbringen – praxisnah, inspirierend und auf Augenhöhe.

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da – sprechen Sie uns an.



Julia Rinker // Koordinatorin QuBE
0511 12400-432
julia.rinker@bw-verdi.de



Jacqueline Pluschke // Verwaltung
0511 12400-413
jacqueline.pluschke@bw-verdi.de



Lars Schubert // Verwaltung
0511 12400-426
lars.schubert@bw-verdi.de

Qualifizierung und Bildung für Erwachsene

QuBE

- Fachtagungen
- Ausbildungen
- ProfiWerk
- Training & Moderation
- Jugend- und Sozialarbeit
- Persönliches Wachstum

Entdecken Sie Angebote, die zu Ihnen passen – von **kompakten Seminaren** bis hin zu **Langzeitqualifizierungen**. Ob Sie Ihr **Fachwissen erweitern**, sich **neu orientieren** oder **persönliche Stärken ausbauen** möchten: Bei QuBE finden Sie **praxisnahe Weiterbildung** mit **echtem Mehrwert**.

QuBE

Alle Angebote online entdecken:
bw-verdi.de/weiterbildung



Bildnachweise:
Titelfoto: istockphoto@Deagreez
S. 3: @Bildungswerk ver.di
S. 4-5: magnific@halayalex
S. 8-12: Portraits von Privat, Regina Dreleth@Sabrina Pörtner
S. 13: Illustrationen@magnific
S. 14: istockphoto@Mystockimages
S. 15: magnific@EyeEm
S. 16: istockphoto@swissmediavision
S. 19: @aheadBurghotel
S. 20: istockphoto@KaterynaKovarzh
S. 23: @magnific
S. 29: @magnific
S. 30: magnific@EyeEm
S. 35: istockphoto@Stadtratte
S. 37: @Bildungswerk ver.di
S. 38: istockphoto@ViliamM
S. 39: magnific@rosshelenphoto
S. 41: magnific@chromosphaera
S. 42: @Michael Dunst
S. 45: @magnific
S. 48: istockphoto@zrfphoto
S. 49: istockphoto@GustavoMuñozSoriano
S. 51: istockphoto@rotofrank
S. 52: adobestock@haiderose
S. 53: magnific@wirestock
S. 54: adobestock@ohenze
S. 55: magnific@EyeEm
S. 56: istockphoto@Oleh_Slobodeniuk
S. 58: istockphoto@Oleh_Slobodeniuk
S. 59: magnific@wirestock
S. 61: istockphoto@SergiuBretea
S. 63: magnific@rawpixel.com
S. 64: magnific@EyeEm
S. 65: istockphoto@ae-photos
S. 67: istockphoto@PK-Photos
S. 69: Illustration@magnific
S. 70: Privat, Johannes Düselder
S. 71: magnific@wirestock
Rückseite: istockphoto@FreshSplash

♥ Gute Gestaltung bleibt Handarbeit. Einige Bilder wurden mithilfe von KI bearbeitet.





Alle aktuellen Bildungsangebote finden Sie online unter:
bw-verdi.de/bildungszeit

Bildungswerk ver.di in Niedersachsen e.V.
Goseriede 10, 30159 Hannover
Tel. 0511 12400-400 // Fax -420 // E-Mail: bildungszeit@bw-verdi.de

bildungswerk ver.di