



Evangelisches
Bildungshaus
Rastede





Das Evangelische Bildungshaus Rastede beherbergt sowohl die Ev. Heimvolkshochschule e.V. (HVHS) als auch das Ev. Bildungszentrum (EBZ) der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg.

Die Ev. HVHS Rastede ist eine Bildungseinrichtung im Sinne des niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetzes (NEBG) für Halb-, Ganz- und Mehrtagesveranstaltungen.

Das EBZ versteht sich als Lern- und Bildungsort für die Angebote der kirchlichen Bildungsanbieter. Das Evangelische Bildungshaus Rastede – ein Zuhause auf Zeit.

Liebe Leser:innen,

JETZT – dieses kleine Wort hat eine enorme Kraft. Es verlangt sofort unsere volle Aufmerksamkeit und unser Engagement. Mehrere Krisen und Kriege lassen die jetzige Zeit besonders herausfordernd erscheinen. Von Zeitenwende und Zeitembruch ist die Rede.

Als Ev. Bildungshaus wollen wir in bedrohlich wirkenden Unsicherheiten Menschen mit unterschiedlichen Perspektiven an einem Lernort versammeln. Denn JETZT tut es Not, dass informierte und faire Kontroverse gewagt wird und verschiedene Positionen zu schwierigen Themen miteinander ins Gespräch gebracht werden. Gegen Rassismus und Antisemitismus müssen eindeutige Positionen vertreten werden.

Die Grundlage unseres evangelischen Bildungshandelns ist Im Sinne der Jahreslosung 2024: „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe“ (1. Korinther 16,14)

Solidarität und eine Haltung, dass auch der andere Mensch Recht haben könnte. Das Ev. Bildungshaus Rastede will einen besonderen Lernort bieten, um Mut und Kraft zu schöpfen für das Reden und eigene Handeln für eine lebensfreundliche, demokratische Gesellschaft – im persönlichen wie beruflichen Leben.

JETZT ist es soweit!
Mit unserem Jahresprogramm 2024 präsentieren wir unser vielfältiges Bildungsangebot.

Wir freuen uns auf Sie!
Im Namen des ganzen Teams grüße ich Sie herzlich

Pfarrerin Martina Rambusch-Nowak



Das pädagogische Team der HVHS _____	6	Bildungsurlaube 2024 _____	80
Seminare auf Anfrage _____	7	Seminarübersicht 2024 _____	82
0100 Berufliche Fort- und Weiterbildung		Evangelisches Bildungshaus Rastede _____	86
Seminar 101 – 117 _____	11 – 27	Gemeindeberatung der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg _____	88
0200 Kulturelle Bildung		Landwirtschaftliches Sorgentelefon _____	88
Seminar 201 – 215 _____	29 – 42	Räder, Rhodo, Bett und me(e)hr _____	89
0300 Lebenskunst, Gesellschaft und Gesundheitsbildung		Geschäftsbedingungen _____	90
Seminar 301 – 318 _____	43 – 59	Impressum _____	92
0400 Seelsorge, Hospiz und Spiritualität		Anmeldeformular _____	95
Seminar 401 – 412 _____	61 – 70		
0500 Theologie, ForumBibel und Kirche			
Seminar 501 – 509 _____	71 – 78		



Martina Rambusch-Nowak
Leitung
Pfarrerin, Geistliche Begleiterin, Beratung und Supervision (PPS/DGfP)
Theologie, Spiritualität, Beratung und Supervision
 Tel.: 04402 9284 – 10
 Mail: rambusch-nowak@hvhs.de



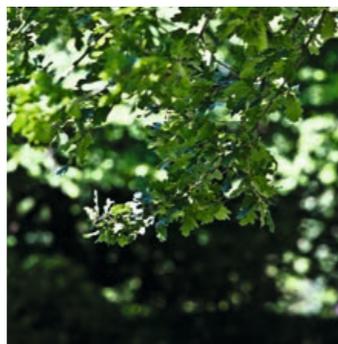
Heike Scharf
Stellv. Leitung, Dozentin
Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Diakonin, Theaterpädagogin
Spiel- und Theaterpädagogik, Frauen
 Tel.: 04402 9284 – 12
 Mail: scharf@hvhs.de



Swen Herbst
Dozent
Politikwissenschaftler, M. A., Systemischer Berater, Coach (DGfC), Berufliche Aus- und Weiterbildung, Frühkindliche Bildung, Personal- und Organisationsentwicklung
 Tel.: 04402 9284 – 16
 Mail: herbst@hvhs.de



Pia Alder
Dozentin
Erziehungs- und Bildungswissenschaften, M. A., Coach (LEB), Projektmanagement-Fachkraft (IHK), Online Marketing Managerin (IHK) Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation, Ehrenamt, (Land-)Frauen, Familie, Senioren
 Tel.: 04402 9284 – 17
 Mail: alder@hvhs.de



Liebe Leser:innen,

Ihre Bedürfnisse und Interessen stehen für uns an erster Stelle. Daher möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, **maßgeschneiderte Seminare** zu buchen, die Ihren individuellen Anforderungen gerecht werden. Ob Sie spezielle Themen vertiefen möchten, eine Gruppe von Gleichgesinnten zusammenbringen oder einfach mehr Flexibilität bei der Terminwahl wünschen – unsere qualifizierten Dozent:innen stehen Ihnen zur Verfügung, um Seminare (in der Regel mehrtägig) nach Ihren Vorstellungen zu entwickeln und durchzuführen.

Hier einige Beispiele:

- Schulinterne Lehrer:innen-Fortbildung (SchILF)
- Firmen und Teams, z. B. Leitung, Organisationsentwicklung und Change-Management, Mitarbeiterführung, Teamentwicklung und Konfliktmanagement sowie Kollegiale Beratung und Supervision
- Persönlichkeitsentwicklung, z. B. Selbstpräsentation, Kommunikation und Gesprächsführung sowie bewusste Lebens- und Arbeitsgestaltung
- Gesundheitsbildung, z. B. zu Achtsamkeit und Stressbewältigung
- Theater- und Spielpädagogik
- Spiritualität, Hospiz, Seelsorge und Theologie

Außerdem besteht nach Absprache die Möglichkeit, in Folge eines Seminarbesuchs persönliche Themen im Rahmen eines Coachings zu vertiefen. Das bietet Ihnen die Möglichkeit, Handlungsoptionen zu beruflichen Fragestellungen oder Herausforderung in einzelnen Sitzungen unter professioneller Begleitung und Beratung zu erarbeiten.

Zögern Sie nicht, uns bei Fragen oder Interesse zu kontaktieren. Wir sind gerne für Sie da, um Ihre Wünsche und Anforderungen zu besprechen. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen maßgeschneiderte Seminare sowie Coachings zu planen und umzusetzen.

Ihre Dozent:innen der Ev. HVHS Rastede



GOLDZWANZIGER



GOLDZWANZIGER

13. September 2024 • 19:00 Uhr

Denn die 20er Jahre dieses Jahrhunderts haben begonnen. Und 2Flügel fragt, wie diese Zeit golden werden kann. Was ihr den Glanz verleiht. Was ewig unvergänglich ist und kostbar.

2Flügel musiziert, singt und erzählt, reimt und loopt, präsentiert Lieblingslieder und Geschichten, Slams und Hymnen. „Goldzwanziger“ spürt politische Parallelen auf. Erfindungen, Wandel, Kunst, Biografien. Barlach, Comedian Harmonists, Marlene Dietrich und Babylon Berlin. Vorbilder und Heldinnen, die Güte und Gerechtigkeit verkörpern. Mit Augenzwinkern, Gänsehaut und dem Schwung der Hoffnung für unsere Zeit. Christina Brudereck liebt es, Geschichten zu erzählen. Ben Seipel liebt Musik. Und sein Instrument, den Flügel.

Ein Abend mit 2Flügel ist kein Konzert, ist keine Lesung, aber beides gleichzeitig.

„Dieses neue Jahrzehnt braucht Kunst und Kultur. Hier sind sie.“

„Ein dichtes und musikalisches Erlebnis. Für alle Sinne.“
(DEUTSCHLANDFUNK)

„Ein Flügel, zwei Mikros. Mehr brauchen die beiden nicht, und der Abend ist ein Erlebnis.“

Weitere Infos siehe Seite 38





Berufliche Fort- und Weiterbildung

24 | 101

Vorbereitungskurs auf die Ausbildereignungs- und Meisterprüfung

Seminar für Fach- und Führungskräfte aus der Landwirtschaft

Bildungsurlaub

Vorbereitungskurs auf die Ausbildereignungsprüfung für angehende Führungskräfte und Meister:innen aus der Landwirtschaft. Zwischen den beiden Seminarwochen finden zwei Übungstage (22.+23.01.2024 sowie 24.+25.01.2024) zur praktischen Unterweisung in der DEULA Westerstede statt.

Inhalte:

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- Ausbildung durchführen
- Ausbildung abschließen
- Wiederholung und Prüfungsvorbereitung

Termin:	Teil 1: 15.01.2024 / 10:00 Uhr bis 19.01.2024 / 17:00 Uhr Teil 2: 29.01.2024 / 09:00 Uhr bis 02.02.2024 / 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Swen Herbst
Referent:innen:	Fachreferent:innen der LWK Niedersachsen und der Ev. HVHS Rastede
Kosten:	1.075,00 €
In Kooperation mit:	LWK Niedersachsen, Deula Westerstede

24 | 102

**Update für Sozialassistent:innen
Entwicklungen und Ansätze aus der Sozialpädagogik**

Seminar für Sozialassistent:innen

Dieses Seminar richtet sich an alle Sozialassistent:innen, die ihr pädagogisches Fachwissen auf den neusten Stand bringen möchten.

Inhalte:

- Entwicklungspsychologie von Kindern und Jugendlichen
- Pädagogische Grundansätze (Waldorf, Reggio, Montessori)
- Sprachförderung und Kommunikation
- Inklusive Pädagogik aktiv gestalten
- Sensibilisierung für kulturelle Vielfalt
- Elternarbeit und Kommunikation
- Sozialpädagogische Bildungsarbeit professionell gestalten

Termin:	05.02.2024 / 10:00 Uhr bis 09.02.2024 / 16:00
Seminarleitung:	Swen Herbst
Kosten:	Auf Anfrage

24 | 103

Aufbaukurs Mitarbeiterführung

Seminar für Fach- und Führungskräfte aus der Landwirtschaft

Aufbaukurs im Handlungsfeld „Mitarbeiterführung“ im Teil Berufsausbildung und Mitarbeiterführung der Meisterprüfung für Landwirt:innen. Das Seminar baut inhaltlich auf dem Handlungsfeld „Mitarbeiterführung“ im Grundkurs des obligatorischen Vorbereitungskurses auf die Ausbildereignungs- und Meisterprüfung auf.

Termin:	19.02.2024 / 9:00 Uhr bis 20.02.2024 / 17:00 Uhr
Seminarleitung:	Swen Herbst
Kosten:	280,00 €
In Kooperation mit:	LWK Niedersachsen



24 | 104

Vorbereitungskurs auf die Ausbildereignungs- und Meisterprüfung

Seminar für Fach- und Führungskräfte aus der Hauswirtschaft

Bildungsurlaub

Vorbereitungskurs für angehende Führungskräfte und Meister:innen aus der Hauswirtschaft auf die Ausbildereignungsprüfung.

Inhalte:

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- Ausbildung durchführen
- Ausbildung abschließen
- Wiederholung und Prüfungsvorbereitung

Termin:	Teil 1: 26.02.2024 / 10:00 Uhr bis 01.03.2024 / 17:00 Uhr Teil 2: 11.03.2024 / 09:00 Uhr bis 15.03.2024 / 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Swen Herbst
Referent:innen:	Fachreferent:innen der LWK Niedersachsen und der Ev. HVHS Rastede
Kosten:	1.075,00 €
In Kooperation mit:	LWK Niedersachsen, Deula Westerstede

23 | 105

**Trainer:innen-Ausbildung
„Ganzheitliches Gedächtnistraining“**

Kurs für interessierte Personen sowie für pädagogische, betreuende und pflegende Fachkräfte

Bildungsurlaub

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert nachhaltig die Leistung des Gehirns. Darum betrifft es Menschen jeglichen Alters sowie in jeder Lebensphase, auch Kinder, Jugendliche und Berufstätige. Denn mit gezieltem Training können u.a. die Merkfähigkeit, die Konzentration und auch die Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns deutlich positiv beeinflusst werden. Um Trainings für Gedächtnis und Gehirn professionell durchzuführen, bedarf es einer qualifizierten Ausbildung. Dieser Kurs wird durch lizenzierte Trainer:innen des Bundesverband Gedächtnistraining e.V. (BVGT) angeboten und basiert auf dessen bundesweit einheitlicher Ausbildungsordnung. Die Ausbildung schließt mit einer Zertifikats-Prüfung ab und ermöglicht die Mitgliedschaft im Bundesverband sowie die Teilnahme an Aufbaukursen zur Spezialisierung.

Die Trainer-Ausbildung richtet sich an Interessierte sowie an Personen aus allen pädagogischen und betreuenden Bereichen, die ein neues Betätigungsfeld suchen sowie an Fachkräfte der Alten- und Krankenpflege und an berufliche Betreuungsassistenten (SGB XI). Der Kurs umfasst insgesamt 120 Unterrichtseinheiten und besteht aus drei Modulen, welche einzeln gebucht werden können. Der Grundkurs und die zwei Aufbaukurse finden jeweils in fünfzügigen Blöcken statt.



1. Modul „Einführung in Theorie und Praxis des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings“ (Grundkurs) | Bildungsurlaub

- ganzheitlicher Ansatz im Gedächtnistraining
- verschiedene Zielgruppen
- Grundlagen der Gehirnfunktion und des Gedächtnisses
- Kennenlernen und Erkennen des Lerntyps
- integrierte Bestandteile des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings (z. B. Mnemotechniken)
- Praxisübungen und Erproben des Trainingsmaterials

2. Modul „Grundlagen der Gerontologie, Methodik und Didaktik, praktische Übungen“ (Aufbaukurs 1) | Bildungsurlaub

- Grundlagen der Gerontologie, Methodik und Didaktik
- Praktische Übungen und Erfahrungsaustausch
- Aspekte des Lernens
- Kommunikation und Rhetorik
- Methodik und Didaktik für Gedächtnistrainingsgruppen
- Praxisübungen und Erproben des Trainingsmaterials
- Praktische Arbeit in Gedächtnistrainingsgruppen

In Eigenregie:

Zwischen dem ersten und dritten Modul erfolgt eine Hospitation in einer Gedächtnistrainingsgruppe.

3. Modul „Umsetzung und Weiterführung des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings“ (Aufbaukurs 2) | Bildungsurlaub

- Umsetzung und Weiterführung des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings
- Erfahrungsaustausch und Lernzielkontrolle
- Bedeutung der Ernährung für das Gehirn
- Biographiearbeit im Gedächtnistraining
- Gerontologie
- Evaluation
- Öffentlichkeitsarbeit
- Schriftliche Prüfung: Themen aus Grundkurs und Aufbaukurs I
- Vorbereitung und Durchführung einer Lehrprobe

Hinweis zum Ablauf: Bei erfolgreicher Teilnahme an allen Modulen sowie Abgabe der Hausarbeit erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat vom Bundesverband Gedächtnistraining e. V. und könnten dort Mitglied werden. Weitere Information erhalten Sie im persönlichen Gespräch oder auf unserer Homepage.

Termine: 1. 26.02.2024 / 10:00 Uhr bis 01.03.2024 / 13:00 Uhr

2. 05.08.2024 / 10:00 Uhr bis 09.08.2024 / 13:00 Uhr

3. 25.11.2024 / 10:00 Uhr bis 29.11.2024 / 13:00 Uhr

Päd. Verantwortung: Pia Alder

Referentin: Marion Kösel, Ausbildungsreferentin

Bundesverband Gedächtnistraining e. V.

Kosten: 710,00 € je Modul / 2.050,00 € Vorzugspreis

Anmeldeschluss: Jeweils drei Wochen vor Kurs- bzw. Modulbeginn

In Kooperation mit: Bundesverband Gedächtnistraining (BVGT) e. V.

24 | 106

Weiterbildung Körperorientierte Seelsorge (Fortsetzung)

Zielgruppe sind Pfarrer:innen, in deren Arbeit die Seelsorge – z. B. im Krankenhaus, Altenheim, Gefängnis – einen besonderen Schwerpunkt bildet; ebenso Menschen aus anderen helfenden Berufsgruppen und sämtliche – auch ehrenamtlich engagierte Interessierte, die in ihr Arbeiten und Leben den körperorientierten Ansatz aufnehmen und integrieren möchten

Bildungsurlaub

Seelsorge hat es mit dem ganzen Menschen zu tun, in einer Einheit von Körper, Seele und Geist. Die neueren Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften, Neurobiologie und -psychologie bestätigen wissenschaftlich die Zusammenhänge von körperlichen, seelischen und geistigen Prozessen – von Kognition, Emotion und Motorik – und heben damit die immense Bedeutung des Körpers für das ganzheitliche Verstehen des Menschen und für die therapeutische Arbeit hervor.

Ziel der Weiterbildung in Körperorientierter Seelsorge ist es, das eigene Seelsorgekonzept um die Körperorientierung zu erweitern und die seelsorglichen Fähigkeiten durch Wahrnehmung und Annahme der seelisch, geistig und körperlich sich gestaltenden Themen zu vertiefen. Methodisch werden dafür Grundkenntnisse aus Bioenergetischer Analyse, Tiefenpsychologie und Körperpsychotherapie und aus der personenzentrierten Seelsorge und Geistlichen Begleitung genutzt und vermittelt.

Dieser Sechs-Wochen-Kurs orientiert sich an den Standards der Deutschen Gesellschaft für Pastoralpsychologie (DGfP) und vermittelt relevante pastoralpsychologische Inhalte. Die Kurswochen können auch einzeln – als thematisch in sich geschlossene Einheiten – gebucht werden.



Termine:

- 3. Modul:** 26.02.2024 bis 1.03.2024: Über den Körper die Seele erschließen – Aggression/Depression – Leiden/Freude im seelsorglichen Arbeiten
- 4. Modul:** 17.06.2024 bis 21.06.2024: Begleitung kranker, sterbender, trauernder Menschen – Körperliche Interventionen für die Seelsorge
- 5. Modul:** 19.08.2024 bis 23.08.2024: Spiritualität, Geistliche Begleitung, Theologie – über Körpererfahrung den (eigenen) Glauben stärken
- 6. Modul:** 04.11.2024 bis 08.11.2024: Selbstfürsorge und guter Stand – für sich und andere gut sorgen: Körperorientiertes Arbeiten mit dem eigenen Seelsorge- und beruflichen Selbstverständnis

24 | 107

Qualifizierungswochenende für angehende Führungskräfte

Seminar für Auszubildende in der Verwaltung, Interessierte

Diese Schulung bietet Informationen und Beratung von Nachwuchskräften für die künftigen Aufgaben der gehobenen Verwaltungsebene.

Die traditionelle, instruktionsbasierte Lehre mit reiner Faktenvermittlung wird durch Methoden ergänzt, die sich auf die theoretischen Konzepte des Erfahrungslernens, des handlungsorientierten Lernens und des problemorientierten Lernens stützen.

Termine: 04.03.2024 / 10:00 Uhr bis 08.03.2024 / 14:00 Uhr

15.04.2024 / 10:00 Uhr bis 19.04.2024 / 14:00 Uhr

Päd. Verantwortung: Heike Scharf

Kosten: Auf Anfrage

In Kooperation mit: Stadt Hannover

Hinweis: Dieser Kurs ist eine Fortsetzung. Es ist möglich, mit den o.g. Modulen 1 bis 3 einzusteigen und die u.g. Termine für Modul 1 und 2 anschließend zu belegen:

Modul 1: 03.02.2025 bis 07.02.2025 Der Körper als Ressource – arbeiten an der eigenen Persönlichkeit

Modul 2: 05.05.2025 bis 09.05.2025 Mit Leib und Seele leben und arbeiten – Neue Lebensenergie entfalten

Ein **ausführliches Curriculum** der Weiterbildung und weitere Informationen können im Bildungshaus Rastede angefordert werden.

Seminarleitung: Dr. Irmhild Liebau, Körperpsychotherapie (HPG/EAP),

Bioenergetische Analyse (CBT), Supervision (DGfP/T)

und Beratung (DGfB), TRE (Zertifikat)

Martina Rambusch-Nowak, Pfarrerin,

Geistliche Begleiterin, Seelsorge und

Beratung (DGfP/ PPS)

Kosten: 695,00 € pro Kurswoche

In Kooperation mit: Referat Seelsorge und der Pfarrerfortbildung

der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg

24 | 108

**Lalelu-JA!
Singen in der KiTa**

Seminar für pädagogische Fachkräfte aus den Bereichen Tagespflege, Hort, Kita, Frühförderkräfte, Schulbegleiter:innen und Lehrer:innen sowie Chorleiter:innen,

Zusammen lachen und lernen, atmen und singen – das stärkt das Wohlbefinden rundum. Zusammen singen mit Bewegung und Spiel, wie Kinder es lieben, ist eine optimale Form der Sprachförderung. Um diese Verbindung des Angenehmen mit dem Nützlichen geht es in dieser Weiterbildung des Ev. Chorverbandes Niedersachsen-Bremen (ECNB): Erleben Sie sich in zwei Modulen außerhalb des Arbeitsalltags stimmlich und körperlich ganz neu. Lernen Sie, wie, wann und was Sie in Ihrer Arbeit mit Kindern singen können. Dabei können Sie nach Kursende auf das „Lalelu-JA!“-Liederbuch und weiteren umfangreichen Praxis-Materialien zurückgreifen. Denn im zweiten Modul werden damit konkrete Sing- und Spielideen ausgearbeitet, um so beispielsweise Feste und Rituale durch das Singen erlebbar und mit allen Sinnen erfassbar zu machen.

Das bietet Ihnen „Lalelu-JA!“:

- Kenntnisse der Kinderstimmgebung und der Didaktik des Singens mit Kindern von 0 – 6 Jahren erwerben
- Grundlegende Kompetenzen im Umgang mit Musik spielerisch erfahren
- Umfangreichen Liederschatz für den Kita- Alltag und z. B. die Gottesdienstgestaltung gewinnen
- Vielseitige Möglichkeiten der Liedereinführung und der Gestaltung von bekanntem Liedgut kennenlernen
- (Neu-) Entdecken der eigenen Singstimme

Hinweis: Vorkenntnisse im Singen sind nicht erforderlich.

Termin:	Modul 1: 08.03.2024 / 09:30 Uhr bis 09.03.2024 / 17:00 Uhr
Päd. Verantwortung:	Pia Alder
Referentin:	Barbara Völkel, Dipl. Vokalpädagogin, Lehrauftrag für Solmisation, Kinderchorleitung, Autorin von Fachliteratur für das Singen mit Kindern, Konzepterstellung Lalelu-JA!
Kosten:	Auf Anfrage
In Kooperation mit:	Evangelischer Chorverband Niedersachsen-Bremen (ECNB)
Anmeldung:	über https://www.ecnb.de/lalelu-ja/



24 | 109

**Berufliche Zielsetzung in der Lebensmitte
Den eigenen Weg finden und gestalten**

Seminar für Berufstätige ab 40 Jahren

Bildungsurlaub

Wie sollte die berufliche Entwicklung in den nächsten Jahren idealerweise aussehen? Ist das schon alles gewesen? Wie halte ich durch bis zur Rente? Die Fragen stellen sich viele Menschen in ihrer „Lebensmitte“. Sie erlernen einen Beruf und fragen sich nach mehreren Jahren im Berufsleben, wohin ihre berufliche Reise gehen soll. Das Seminar bietet Raum und Zeit, um im Abstand zum normalen Alltag Klarheit über die eigenen Wünsche und Bedürfnisse in verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereichen zu gewinnen, die eigene Motivation zu stärken und individuell passende Strategien zur Umsetzung zu entwickeln.

Wir werfen mittels Biografiearbeit einen Blick auf den bisherigen Arbeitsweg, die damit verbundenen Stärken, persönliche Einstellungen und Werte. Durch weitere Praxisübungen wird eine realistische berufliche Perspektive entwickelt: Aus Wünschen werden Vorhaben, aus Ideen werden Strategien. Auch geht es um Chancen und Herausforderungen des beruflichen Wandels, der nicht zwangsläufig mit einem Berufswechsel gleichbedeutend sein muss. Außerdem geht es um Selbstfürsorge im Berufsalltag. Vielleicht besser: ist die Selbstfürsorge im Berufsalltag ein Thema, das wir behandeln werden.

Hinweis: In diesem Seminar stehen Ihre individuellen Bedürfnisse und Themen im Fokus. Die aufgeführten Übungen verstehen sich als Angebot.



Termin:	03.04.2024 / 10:00 Uhr bis 05.04.2024 / 16:00 Uhr
Seminarleitung:	Pia Alder
Kosten:	239,00 €

24 | 110

Entscheidungsstark: Steigern Sie Ihre Kompetenz in der Kunst der Entscheidungsfindung

Seminar für Fach- und Führungskräfte aus pädagogischen und sozialen Arbeitsfeldern, Interessierte

Als Fach- oder Führungskraft müssen Sie täglich wichtige Entscheidungen treffen? Sie wollen Ihre Entscheidungskompetenz verbessern und lernen, wie Sie komplexe Entscheidungssituationen systematisch analysieren und lösen können? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie!

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen des professionellen Entscheidungsmanagements kennen. Sie erfahren, wie Sie

- die Qualität Ihrer Entscheidungen erhöhen und typische Fehler vermeiden können
- die richtigen Werkzeuge und Methoden für verschiedene Arten von Entscheidungen anwenden können
- Ihre Entscheidungen transparent und nachvollziehbar vorbereiten und kommunizieren können
- Ihre Mitarbeiter:innen / Kolleg:innen in den Entscheidungsprozess einbeziehen und motivieren können



Das Seminar verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse (u.a. von Nobelpreisträger Daniel Kahnemann, Maja Storch, Katy Milkman und Gerd Gigerenzer) mit praxisorientierten Übungen und Fallbeispielen. Sie erhalten individuelles Feedback zu Ihren eigenen Entscheidungssituationen und können sich mit anderen Fach- und Führungskräften austauschen.

Termin:	05.04.2024 / 16:00 Uhr bis 06.04.2024 / 16:00 Uhr
Seminarleitung:	Swen Herbst
Kosten:	149,00 €

24 | 111

**Fit und gesund in der Kita
Praxisorientierte Seminarreihe für eine
gesundheitserhaltende Arbeitsweise**

Seminar für Leitungskräfte und pädagogische Fachkräfte von Kindertageseinrichtungen, Interessierte

Für Fach- und Führungskräfte in der Kita wird der Alltag immer mehr zur Belastung. Lärm, Stress und die physischen und psychischen Anforderungen nehmen weiter zu, und neben der Gesundheit der Mitarbeitenden leidet auch die Qualität der pädagogischen Arbeit. Durch den zunehmenden Personalmangel entsteht zusätzlicher Druck in den Einrichtungen.

Wie können Fach- und Führungskräfte nun dieser Entwicklung entgegenwirken, und wie kann eine Arbeitsumgebung geschaffen werden, in der alle gesund und zufrieden arbeiten können?

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte aus Kitas, die ihre Gesundheitskompetenz erweitern und ihre Gesundheitssituation verbessern möchten. Es verbindet theoretische Impulse mit praktischen Übungen, Fallbeispielen und Erfahrungsaustausch. Im weiteren Verlauf entwickeln die Teilnehmer:innen eine Projektidee, die sie dann in ihrer Einrichtung umsetzen können.

Das erste Modul startet unter dem Schwerpunkt: „Gesunderhaltung in Zeiten des Personalmangels“ mit Mirjam Prüver, der bekannten Autorin zahlreicher Fachbücher und -artikel zu dieser Thematik.

In dieser Seminarreihe lernen Sie, wie Sie

- die gesundheitlichen Risiken und Ressourcen in Ihrer Kita analysieren und bewerten können
- präventive Maßnahmen zur Förderung der physischen und psychischen Gesundheit planen und umsetzen können
- ein gesundheitsförderliches Arbeitsklima schaffen und erhalten können
- mit Stress, Überforderung und Burnout umgehen und vorbeugen können
- Ihre eigene Resilienz und die Ihrer Mitarbeiter:innen stärken können

Termine:	Modul 1: 12.04.2024 / 16:00 Uhr bis 13.04.2024 / 16:00 Uhr
	Modul 2: 07.06.2024 / 16.00 Uhr bis 08.06.2024 / 16:00 Uhr
	Modul 3: 06.09.2024 / 16.00 Uhr bis 07.09.2024 / 16:00 Uhr
	Modul 4: 29.11.2024 / 16.00 Uhr bis 30.11.2024 / 16:00 Uhr
Seminarleitung:	Swen Herbst
Referentin:	Mirjam Prüver (Sozial- und Bildungswissenschaftlerin, M.A.), Pia Alder, Sabrina Köster
Kosten:	249,00 € pro Modul

24 | 112

Frisch in Führung

Seminar für Fach- und Führungskräfte aus pädagogischen und sozialen Arbeitsfeldern, Interessierte

In eine Führungsrolle zu kommen, kann zunächst sehr herausfordernd sein, und neue Eindrücke und Aufgaben prasseln auf Sie ein. Wie können Sie sich in Ihrer neuen Rolle erfolgreich behaupten und Ihre Mitarbeiter:innen motivieren und fördern? Wie können Sie Ihren eigenen Führungsstil entwickeln und authentisch umsetzen? Wie können Sie Konflikte und schwierige Situationen souverän meistern?

In unserem Seminar „Frisch in Führung“ erhalten Sie die Antworten auf diese und weitere Fragen rund um das Thema Führung. Sie lernen die wichtigsten Führungsinstrumente und -methoden kennen und trainieren diese anhand von praxisnahen Übungen und Fallbeispielen. Sie reflektieren Ihre Stärken und Schwächen als Führungskraft und erhalten individuelles Feedback und Coaching. Sie tauschen sich mit anderen Führungskräften aus und profitieren von deren Erfahrungen und Tipps. Sie erarbeiten einen persönlichen Aktionsplan, mit dem Sie Ihre Führungskompetenz weiter ausbauen können und finden so Ihren Weg durch den Führungsdschungel.

Das Seminar ist interaktiv gestaltet und bietet Ihnen viele Gelegenheiten, Ihre Fragen zu stellen und Ihre Anliegen einzubringen.

Termin:	10.06.2024 / 10:00 Uhr bis 14.06.2024 / 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Swen Herbst
Kosten:	459,00 €



24 | 113

Zertifizierte Weiterbildung zum/zur Kindergarten-Fachwirt/-in

„Aus der Praxis – für die Praxis“ Kindertagesstätten kompetent leiten

Seminar für Erzieher:innen, aktuelle und zukünftige Leiter:innen in Kindertagesstätten

Berufliche Weiterbildung zum/zur Kindergarten-Fachwirt/-in für die Leitung von Kindertagesstätten. Zertifizierte Ausbildung zum/r Kindergartenfachwirt:in, 250 Stunden, an 14 Wochenenden (Freitag/Samstag) plus je zwei Bildungsurlaubswochen.

Beginn des Kurses

02.09. bis 06.09.2024 mit der ersten Bildungsurlaubswoche. Es folgen dann neun Wochenenden (Freitag ab 16:00 Uhr / Samstag bis 16:00 Uhr) einmal pro Monat, eine zweite Bildungsurlaubswoche in 2025 und weitere fünf Wochenenden. Abschlusskolloquium am 13. bis 14.02.2026.



Leitideen der Ausbildung

Erarbeitung von Faktoren für eine wertschätzende Unternehmenskultur, die ein Modell für die Pädagogik der Einrichtung darstellt. Der betriebliche Alltag, die Erfahrungen und Fragestellungen der Teilnehmenden stehen im Mittelpunkt der gemeinsamen Kursarbeit. Bewährte und erfahrene Leiter:innen und pädagogische Fachberater:innen geben Impulse und unterstützen den Lernprozess. Diese Langzeitausbildung wendet sich zum einen an Kolleg:innen, die eine Leitungsfunktion anstreben und sich vorher „Fit für Führung“ machen wollen. Zum anderen sind auch Kindergartenleiter:innen angesprochen, die motiviert sind, vorhandene Routinen zu überprüfen und neue Kompetenzen zu erwerben. Denn natürlich gilt gerade unter schwierigen Bedingungen: auf die Führung kommt es an! Die bewusst begrenzte Teilnehmer:innenzahl ermöglicht einen sehr guten Austausch untereinander und intensives gemeinsames Arbeiten. In den rechtlichen Seminarmodulen wird auf Basis des NKitaG gearbeitet.

250 Std. Langzeitfortbildung, 2 Bildungsurlaubswochen, ca. einmal pro Monat ein Wochenendseminar (Fr/Sa) – nicht in den Ferien.

Ansprechpartner: Friedemann Hönsch, EBA Westerstede 04488 77151 (friedemann.hoensch@evlka.de)

Termin:	02.09.2024 / 10:00 Uhr bis 14.02.2026 / 16:00 Uhr
Seminarleitung:	Swen Herbst
Referent:innen:	Martina Rambusch-Nowak, Nina Bardehle, Nicole Messner, Martina Uphoff, Sabrina Köster
Kosten:	3.250,00 € (inkl. Service, ohne ÜN/Frühstück)
In Kooperation mit:	EBA Ammerland

24 | 114

**Ausbildung Kinderyoga
In der Ruhe liegt die Kraft**

Seminar für pädagogische Fachkräfte aus den Bereichen Tagespflege, Hort, Kita, Schule

Bildungsurlaub

Stress ist nicht nur ein Thema im Erwachsenenalter. Auch Kinder können in Stress geraten, etwa durch das individuelle Bewältigen von Entwicklungsaufgaben, einschneidende Lebensereignisse und alltägliche Belastungen durch ständige Überforderung. Es ist erwiesen, dass Kinder, die bereits früh lernen, sich während des Tages bewusst zu entspannen, insgesamt gesünder und bewusster leben. Das gelingt nicht allen: Kinder, die diese Kompetenz nicht erlernen, leiden im Laufe des Lebens öfter unter psychischen und körperlichen Erkrankungen. Das zeigt sich vor allem in Unruhe, Anspannung, Überreiztheit und anderem auffälligen Verhalten.

Darum braucht es Fachkräfte in allen Stufen des Bildungswesens, die entsprechende Angebote zum konstruktiven Umgang mit Stress und zur Entspannung gestalten können. Yoga ist dafür besonders geeignet. Durch die Mischung aus Bewegung und Entspannung profitieren Kinder in ihrer Entwicklung: Ihre Motorik und ihre Körperwahrnehmung verbessern sich. Sie lernen, sich Ruhe-Inseln zu schaffen und konstruktiv mit Emotionen umzugehen. Sie schulen ihre sensorische Wahrnehmung und stärken dadurch die eigene Konzentrationsfähigkeit.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich daher an alle, die ihre berufliche Angebotspalette erweitern wollen und überreizten, unruhigen und angespannten Kindern mit Yoga die Gelegenheit geben wollen, sich spielerisch zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Inhalte:

- Einführung in die Grundlagen von Yoga und Yoga für Kinder
- Einführung in verschiedene Entspannungstechniken
- Praktische Übungssequenzen
- Methodik und Didaktik
- Erstellen von Stundenentwürfen
- Umgang mit Grenzsituationen im Alltag pädagogischer Fachkräfte

Hinweis: Eine Vorbildung ist nicht erforderlich. Man muss weder besonders sportlich noch gelenkig sein. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung für die Praxis-einheiten sowie ein Handtuch mit. Matten und Kissen werden vom Haus gestellt.

Termin:	16.09.2024 / 10:00 Uhr bis 20.09.2024 / 13:00 Uhr
Päd. Verantwortung:	Pia Alder
Seminarleitung:	Dorothee Mürmann-Hentschel, Yogalehrerin/ Yogatherapeutin und Lerntherapeutin
Kosten:	679,00 €



24 | 115

Alles Krise oder was?

Krisen meistern, Veränderungen gestalten: Wie Sie als Kita-Leitungs- oder Fachkraft souverän und lösungsorientiert handeln

Seminar für Führungskräfte und pädagogische Fachkräfte von Kindertageseinrichtungen, Interessierte

Krisen sind mittlerweile fast schon der Dauerzustand im Alltag einer Fach- und Führungskraft in der Kita

In diesem Seminar lernen Sie

- unproduktive Denkmuster zu überwinden und lösungsorientierte Handlungsoptionen zu entwickeln,
- typische Denkfallen zu erkennen und zu vermeiden,
- positive Selbstwirksamkeitserwartung aufzubauen und Stressbewältigungstechniken anzuwenden

Sie lernen sehr wichtige Aspekte von Krisenmanagement in der Kita kennen und verstehen, wie z.B. die Definition, Ursachen, Phasen und Formen von Krisen in der Kita. Setzen Sie sich damit auseinander, wie Veränderungen aktiv gestaltet werden können und wie Sie dabei Veränderungsprozesse initiieren, begleiten und evaluieren, Widerstände überwinden, Beteiligung fördern, Resilienz bei sich selbst und im Team stärken, Ressourcen nutzen und Erfolge feiern.

Entwickeln Sie eine wertschätzende Präsenz für Ihr Team und begegnen Sie Krisensituationen mit mehr Gelassenheit.

Termin:	27.09.2024 / 16:00 Uhr bis 28.09.2024 / 16:00 Uhr
Seminarleitung:	Swen Herbst
Kosten:	149,00 €



24 | 116

Führen mit System
Systemische Ansätze für Leiter:innen in Kitas

Seminar für (angehende) Kita-Leiter:innen

Systemisch Denken – Wahrnehmen und Führen. Was heißt das? Das bedeutet vor allem, an der eigenen Grundhaltung gegenüber Menschen zu arbeiten. Der Welt mit Neugier und Offenheit für den Perspektivwechsel zu begegnen.

Im **ersten Modul** widmen Sie sich intensiv dieser Grundhaltung und erarbeiten sich einen neuen Blick auf Strukturen, Prozesse und Beziehungen in der eigenen Einrichtung. Für die komplexen Bedingungen des Systems Kita bieten die Werkzeuge systemischer Ansätze gute Hilfestellungen, um lösungs- und ressourcenorientiert zu arbeiten. Sie lernen unterschiedliche systemische Vorgehensweisen wie Interventionen, zirkuläres Fragen und Aufstellungen kennen, die Ihnen im Arbeitsalltag in verschiedenen Situationen weiterhelfen.

Die weiteren Module umfassen folgende Themenschwerpunkte:

Modul 2: Systemisches Führen

- Führung als Ausdruck der eigenen Haltung
- Führung mit dem systemischen Blick gestalten
- Denken und Führen in Zusammenhängen

Modul 3: Teamentwicklung aus systemischer Perspektive

- Zusammenhänge im Team (neu) betrachten
- Das Teamgefüge erkennen und wissen, was es heißt „das System arbeiten zu lassen“
- Mit Aufstellungen Teamdynamiken erkennen und ggf. Ansätze für Veränderungen identifizieren

Modul 4: Konflikte lösen mit systemischen Methoden

- Die eigene Haltung und Konflikte – Wechselwirkungen zwischen eigener Konflikthaltung und dem Konfliktverhalten anderer
- Liegt es vielleicht gar nicht an den Menschen? Wie Systeme Konflikte beeinflussen und erzeugen können
- Konflikte auf systemische Art begreifen und neue Lösungswege entdecken

Termin:	Modul 1: 08.11.2024 / 16:00 Uhr bis 09.11.2024 / 16:00 Uhr
	Modul 2: 14.02.2025 / 16:00 Uhr bis 15.02.2025 / 16:00 Uhr
	Modul 3: 09.05.2025 / 16:00 Uhr bis 10.05.2025 / 16:00 Uhr
	Modul 4: 15.08.2025 / 16:00 Uhr bis 16.08.2025 / 16:00 Uhr
Seminarleitung:	Swen Herbst
Kosten:	149,00 €

24 | 117

Generationen übergreifende Zusammenarbeit
Brücken bauen für eine erfolgreiche Teamarbeit

Seminar für Mitarbeiter:innen in der Kinder- und Jugendhilfe

In diesem zweitägigen Seminar geht es darum, die Herausforderungen und Chancen der Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Generationen zu verstehen und effektive Strategien zur Förderung einer harmonischen und produktiven Teamkultur zu erlernen. Das Seminar legt den Fokus auf das Verständnis der unterschiedlichen Generationen im eigenen Arbeitsumfeld und deren Auswirkungen auf die Zusammenarbeit.

Tag 1 konzentriert sich auf die Sensibilisierung für die Generationenvielfalt. Im Mittelpunkt stehen Merkmale, Werte und Prägungen der verschiedenen Generationen (z. B. Babyboomer, Generation X, Millennials, Generation Z), um ein tieferes Verständnis für die vielfältigen Perspektiven und Kommunikationsstile zu ermöglichen. Es geht darum, Vorurteile und Stereotypen zu erkennen und zu überwinden. Auch werden generationale Konflikte analysiert und effektive Konfliktlösungsstrategien entwickelt.

Tag 2 baut auf den Grundlagen auf und widmet sich spezifischen Aspekten der generationenübergreifenden Zusammenarbeit. Anhand eines fiktiven oder realen Teams setzen Sie sich in Kleingruppen mit drei Schwerpunktthemen auseinander: Generationen-übergreifende Teams erfolgreich leiten, den Wissenstransfer zwischen den Generationen erleichtern sowie unterschiedlichen Bedürfnissen durch entsprechende Arbeitsplatzgestaltung begegnen. Jede Kleingruppe erarbeitet alltagstaugliche Lösungen, die im Anschluss gesammelt werden, um so Anregungen für eine inklusive Teamkultur zu entwickeln.

Termin:	12.11.2024 / 10:00 Uhr bis 13.11.2024 / 16:30 Uhr
Seminarleitung:	Pia Alder
Kosten:	Auf Anfrage
In Kooperation mit:	Niedersächsisches Landesamt für Soziales





Kulturelle Bildung

24 | 201

Clownsausbildung 2024

Weiterbildung für Pädagog:innen, Interessierte

Bildungsurlaub

„Jeder Mensch ist ein Clown, aber nur wenige haben den Mut, es zu zeigen.“

Das Clownstheater ist en vogue! Clowns im Altenheim, in der Klinik, „Clowns ohne Grenzen“ und als Bildungsvermittler – in vielen Bereichen haben Clowns zu Recht wichtige Räume gefunden. Clownerie ist eine ernsthafte Auseinandersetzung mit sich selbst, und es kann eine wunderbare Erfahrung sein, eigene Schwächen zu akzeptieren und diese kreativ und mit Augenzwinkern zu nutzen. Der Clown macht laut Clownlehrer David Gilmore „genau das, wovor alle Angst haben“. Er gibt sich hin, einem Spiel, einem Gefühl. Er stolpert, er versagt, er blamiert sich, er scheitert. Der Clown weiß, dass Scheitern nicht das Ende ist, sondern der Beginn eines neuen Spiels.

Wie wäre es, die „Schönheit des Scheiterns „ zu erleben?

Über sich selbst lachen und anderen damit eine Freude bereiten?

Oft wissen wir gar nicht, wie komisch und mitreißend wir sein können!

Jedem Menschen steht Humor zur Verfügung, als Ausdrucksmittel und als Mittel zur Kommunikation. Wir gehen auf Entdeckungsreise zu den eigenen Humorressourcen!

Inhalte: Die Teilnehmenden gehen erste Schritte in die praktische Clownsaarbeit. Über Improvisationen, Theaterübungen, Bewegungsarbeit, Gesang, Spiel mit Requisiten und dem Entwickeln eines Handlungsbewusstseins

entstehen nach und nach eine eigene Clownsfigur und ein Repertoire von Spielmöglichkeiten. Dazu gehören Authentizität, mutiges Handeln und „In-Beziehung“ sein.

Die Beschäftigung mit unserem eigenen Verständnis von Humor und die gesellschaftliche Bedeutung des „Narren“ vertiefen die Auseinandersetzung. Wir werden uns auch mit Fragen beschäftigen, in welchen Bereichen die neugewonnenen Clownerfahrungen Raum bekommen und wie der eigene Clown bewusst als Lebensbegleiter entdeckt werden kann.

Termine:	26.01.2024 / 15:30 Uhr bis 28.01.2024 / 14:00 Uhr
	23.02.2024 / 15:30 Uhr bis 25.02.2024 / 14:00 Uhr
	05.04.2024 / 15:30 Uhr bis 07.04.2024 / 14:00 Uhr
	22.05.2024 / 15:30 Uhr bis 26.05.2024 / 14:00 Uhr
	14.06.2024 / 15:30 Uhr bis 16.06.2024 / 14:00 Uhr
	10.08.2024 / 09:30 Uhr bis 18:00 Uhr
	11.09.2024 / 15:30 Uhr bis 15.09.2024 / 14:00 Uhr
	15.11.2024 / 15:30 Uhr bis 17.11.2024 / 14:00 Uhr
Seminarleitung	Heike Scharf
Kosten:	1670,00 € inkl. aller Seminargebühren, Übernachtung im Einzelzimmer, Verpflegung und Materialien / Ratenzahlungen sind möglich

24 | 202

netzwerk junge stimmen

2. Netzwerktreffen analog mit Joshihisa Kinoshita (Professor für Kinderchorleitung, München)

Seminar für haupt- und nebenamtliche Kinder- und Jugendchorleiter:innen, Studierende und in Ausbildung stehende Personen

Mehr als richtig singen! Ein Seminar-Wochenende voller Impulse und kollegialem Austausch mit dem international bekannten Professor für Kinder- und Jugendchorleitung Joshihisa Matthias Kinoshita. Seminarschwerpunkt: Verantwortungsvolle Chorarbeit – mit vielfältigen pädagogischen Herausforderungen, die junge Menschen in ihrer persönlichen und musikalischen Entwicklung begleitet und weit über „richtiges Singen“ hinausgeht.

Das Netzwerk junge stimmen ist eine Kooperation der fünf Landeskirchen im Bereich Niedersachsen/Bremen unter dem Dach des Ev. Chorverbandes Niedersachsen/Bremen.

Wir stärken Stimmen!

Wir, das sind du und du und du und ich. Wir, das sind Chorleitende, die kollegialen Austausch suchen. Ein stimmiges Wir soll in der Kinder- und Jugendchorarbeit erlebbar werden. Wir stärken Chorleitende durch Informationen über Angebote und Fortbildungen und Vermittlung von Beratung. Wir stärken Kinder- und Jugendchöre vor Ort. Wir stärken Kinder- und Jugendchorarbeit in der Wahrnehmung durch Öffentlichkeit und Kirchenleitung. Es ist uns wichtig, die stimmliche Entwicklung der jungen Singstimme zu pflegen. Es ist uns wichtig, junge Stimmen zu gewinnen, d.h. das Chorsingen junger Menschen zu fördern. Es ist uns wichtig, ein stimmiges Miteinander aller Aktiven in der Kinder- und Jugendchorarbeit in den Blick zu nehmen.

Termin:	26.01.2024 / 15:00 Uhr bis 28.01.2024 / 13:00 Uhr
Seminarleitung	Birgit Wendt-Thorne, Profilbeauftragte „Junge Stimmen“ in der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg
Päd. Verantwortung:	Martina Rambusch-Nowak
Referent:	Joshihisa Matthias Kinoshita, Professor für Kinder- und Jugendchorleitung in München
Kosten:	200,00 €
In Kooperation mit:	Evangelischer Chorverband Niedersachsen-Bremen Evangelisch-lutherische Landeskirche in Braunschweig, Evangelisch-lutherische Landeskirche Hannovers, Bremische Evangelische Kirche Evangelisch-Lutherische Kirche in Oldenburg Evangelisch-Lutherische Landeskirche Schaumburg-Lippe

Informationen und Anmeldung: www.ecnb.de/netzwerk-junge-stimmen



24 | 203

Improvisationstheater

Seminar für Ehrenamtliche aus der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt. Sowohl im beruflichen Alltag als auch in der ehrenamtlichen Arbeit mit einer Gruppe kann plötzlich alles anders laufen als ursprünglich geplant. Dann heißt es, einen kühlen Kopf bewahren und etwas aus den unvorhergesehenen Gegebenheiten machen.

Das Improvisationstheater bietet die perfekte Vorbereitung auf diese Situationen: Spontaneität, Kreativität und kommunikative Fähigkeiten können mit verschiedenen Übungen trainiert werden, zusätzlich wird die Selbst- und Fremdwahrnehmung geschult. Ganz nebenbei wird das Selbstvertrauen gestärkt und eine große Portion Glückshormone ausgeschüttet. Mit dem Improtheater im Gepäck geht man mit Leichtigkeit durch jede Unwegsamkeit.

Termin:	02.02.2024 / 15:00 Uhr bis 04.02.2024 / 14:00 Uhr
Seminarleitung:	Katharina Ihnen, Spiel- und Theaterpädagogin, staatlich geprüfte Tanzpädagogin
Päd. Verantwortung:	Heike Scharf
Kosten:	Auf Anfrage

24 | 204

Vertiefung Clownsausbildung

Weiterbildung für ausgebildete Clowninnen und Clowns

Eure Clownfigur ist schon länger auf der Welt. Die ersten Schritte sind getan, mal groß, mal klein. Vielleicht ist sie ganz präsent, auch im Alltag, vielleicht aber auch gut weggepackt. Clowninnen und Clowns spielen nicht gerne allein, wünschen sich eine/n Clownsfreund:in und lieben Impulse!

In der Vertiefung soll es darum gehen, eure Clownfigur wieder in allen Facetten kennen und lieben zu lernen. Wir machen uns gemeinsam auf den Weg, die Möglichkeiten und Freiheiten eurer Clownfigur neu zu entdecken und schaffen viele Spielanlässe für „Fridolina“, „Mathilda“, „Paolo Allegra“, „Frau von Schön“, „Leandro“, ... und viele mehr.

Es ist Zeit, wieder zu staunen über die Welt der Clowninnen und Clowns und am besten, über euch selbst!

Termine:	09.02.2024 / 15:30 Uhr bis 11.02.2024 / 14:00 Uhr
	01.03.2024 / 15:30 Uhr bis 03.03.2024 / 14:00 Uhr
	19.04.2024 / 15:30 Uhr bis 21.04.2024 / 14:00 Uhr
	07.06.2024 / 15:30 Uhr bis 09.06.2024 / 20:00 Uhr
	16.08.2024 / 15:30 Uhr bis 18.08.2024 / 14:00 Uhr
	20.09.2024 / 15:30 Uhr bis 22.09.2024 / 14:00 Uhr
	06.11.2024 / 15:30 Uhr bis 10.11.2024 / 14:00 Uhr
Seminarleitung:	Heike Scharf
Kosten:	1.448,00 € inkl. aller Seminargebühren, Übernachtung im Einzelzimmer, Verpflegung und Materialien / Ratenzahlung ist möglich

24 | 205

Tanz mit – bleib fit (Frühlingskurs)

Seminar für Tanzleiter:innen, Interessierte und Teilnehmer:innen, die ihre Kenntnisse im Seniorentanz vertiefen möchten

Tanzen macht Spaß und gibt Flügel! Tanzen ist der einzige Sport, der von der Kindheit bis hin zum Alter ausgeübt werden kann! Tanzen spricht Körper, Geist und Seele an! In dieser Fortbildung werden abwechslungsreiche und vielseitige Tänze aus verschiedenen Ländern angeboten. Dabei wird auch auf die methodische und didaktische Vermittlung eingegangen.

Viele Tanzformen werden im Programm vertreten sein wie Mixer, Square, Kreis- und Gassentänze. Die Wünsche der Teilnehmer:innen werden gern berücksichtigt.



Ein zweiter Kurs findet vom 13.12. bis 15.12.2024 statt.

Termin:	12.04.2024 / 15:00 Uhr bis 14.04.2024 / 13:00 Uhr
Päd. Verantwortung:	Pia Alder
Referentin:	Christiane Raschke, Tanzleiterin und Ausbildungsreferentin des Bundesverbandes Seniorentanz
Kosten:	169,00 €

24 | 206

Darstellendes Spiel als Methode

Seminar für Ehrenamtliche aus der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Unser Alltag verlangt uns manchmal einiges ab, dass wir nicht immer locker und leichtfüßig aus dem Ärmel schütteln, denn wer sich außerhalb der vertrauten vier Wände bewegt, muss präsent sein, also wahrnehmbar als Individuum und Persönlichkeit. Ganz gleich, ob Sie in einem Theaterstück eine Rolle spielen, eine Jugendgruppe leiten, vor einer Senior:innengruppe stehen oder eine Supermarktfiliale leiten. Im Darstellenden Spiel ist es möglich, sich weiter hinauszulehnen und tiefer einzulassen, um das zu proben, was wir im realen Leben gerne umsetzen möchten. Die Fähigkeit, sich selbst auszudrücken, kann gelernt und gefördert werden: Körperlich präsent sein, hörbar werden, die individuelle Ausstrahlung aufwecken, kraftvoll agieren und Natürlichkeit freilegen. Im kreativen Ausdruck erfahren wir Lebendigkeit und authentisches Sein auf allen Ebenen, und da Kunst von Können kommt, kann unsere Überzeugungskraft durch Wissen und Übungen erweitert werden.

Termine:	27.04.2024 / 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr
	18.10.2024 / 15:30 Uhr bis 20.10.2024 / 14:00 Uhr
Seminarleitung:	Heike Scharf
Kosten:	Auf Anfrage

24 | 207

Spiel-weise

Spielpädagogisches Forum „Spielmarkt Rastede 2024“

Veranstaltung für Lehrer:innen, Pädagog:innen, Interessierte

Im Ev. Bildungshaus Rastede findet am 01. Juni 2024 der 4. Spielmarkt Rastede statt. Dieses spielpädagogische Forum bietet die Möglichkeit, miteinander ins Spiel zu kommen, sich zu informieren und das Phänomen „Spiel“ aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten. Auf dem wunderschönen Gelände am Schlosspark gelegen, bieten wir Workshops, Fachvorträge, Spielstationen und kulturelle Beiträge an. Neue Anregungen bekommen, inspirierende Ideen erhalten und einen ganzen Tag in entspannter, kommunikativer Atmosphäre verbringen. Das ist unser Angebot!

Eingeladen sind alle, die mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen arbeiten, in der Bildungsarbeit tätig sind, sich im Studium oder in der Ausbildung zur Erzieherin/ zum Erzieher befinden (auch Fachschulklassen sind eingeladen) und alle Spielinteressierte.

Termin:	01.06.2024 / 10:00 bis 18:00 Uhr
Päd. Verantwortung:	Heike Scharf
Kosten:	30,00 € regulär
	20,00 € ermäßigt für Gruppen ab 10 Personen
In Kooperation mit:	Arbeitsstelle für Religionspädagogik (ARP), Landesjugendpfarramt, Kindergartenarbeit und der Pfarrstelle für Konfirmandenarbeit der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg, Ev. Jugend Oldenburg (EJO), Ev. Bildungswerk Ammerland



24 | 208

Mustergültig – (ein Ausbruch aus Rastern)

Seminar für Interessierte

Muster – sie sind die verborgenen Meisterwerke des Alltags, von den zarten Linien eines Musters – sie sind die verborgenen Meisterwerke des Alltags, von den zarten Linien eines Spinnennetzes bis hin zu den faszinierenden geometrischen Formen in der Architektur.

Wenn wir uns Zeit nehmen und genau hinschauen, entdecken wir ihre wahre Schönheit. Wir tauchen ein in das Reich der wiederkehrenden Ästhetik.

Wir drucken, stempeln und malen – auf Papier und Porzellan. Wir tauchen ein in die Wiederholungen und den kraftvollen Kontrast. Wir brechen aus und lassen die gewohnten Muster des Alltags hinter uns.



Termin:	24.06.2024 / 16:00 Uhr bis 30.06.2024 / 14:00 Uhr
Seminarleitung:	Meike Janßen, Künstlerin, Kunst- und Theaterpädagogin
	Rahel Zaugg, Visual Artist, Keramikerin
Päd. Verantwortung:	Swen Herbst
Kosten:	799,00 € + 55,00 € (Materialkosten)

24 | 209

Clownstreffen „Numero cinque“

Seminar für ausgebildete Clown:innen

„Je mehr ein Clown seine Schwächen zulässt, desto stärker wird er als Clown und desto größer als Mensch.“
Charlie Rivel

Seit 2017 werden im Ev. Bildungshaus Clown:innen ausgebildet. Inzwischen sind über siebzig wunderbare Clown:innen in die Welt entlassen worden, und es wird wieder Zeit, dass alle die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Treffen haben.



An diesem Wochenende wollen wir uns zeigen, uns vernetzen, viel lachen und weinen, denn wie wir wissen, gehört ja beides zum Leben dazu. Das Clownstreffen ist für alle Clown:innen, die neugierig sind auf neue Mitspieler:innen, oder die ihre Clownsfreund:innen wieder sehen möchten.

„Wir leben, solange wir staunen können“, so sagte es einst Platon. Also, lasst uns an diesem Wochenende staunen nach dem Motto:

*Wenn sie lachen, fliegen sie
Wenn sie weinen, siegen sie...
Du denkst an dieses Clownsgesicht
und ganz tief in dir drin
wird aus der Welt ein Tausendschön
Die ganze Welt hat Sinn
S'ist wirklich wahr, ich hab's in meinen Träumen selbst geseh'n*

- Herman van Veen „Die Clowns Lyrik“

Termin:	30.08.2024 / 15:30 Uhr bis 01.09.2024 / 14:00 Uhr
Seminarleitung:	Heike Scharf
Kosten:	225,00 €

24 | 210

Tanz es raus

Seminar für interessierte Frauen

Dance is the hidden language of the soul.

- Martha Graham

In diesem Tanzseminar nutzen wir Elemente der Improvisation, um unsere Seele durch die Bewegung sprechen zu lassen.

Mal ist eine Geschichte die Grundlage einer Improvisation, die jede Tänzerin für sich in Bewegung bringt. Dann wird sich zu zweit zum Thema Spiegel bewegt. Oder aber in einer kleinen Gruppe, aufgestellt in einer Salmi-Raute, können Bewegungen vorgegeben und ihnen gefolgt werden.

Was macht es mit mir, wenn mein Tanzraum auf einen Quadratmeter begrenzt ist, und wie fühlt es sich an, später aus diesem begrenzten Raum auszurechnen?

Aus der Improvisation heraus können Choreografien entwickelt werden, in der gemeinsam aber auch allein getanzt werden kann. Und wie wird eigentlich in der Frankfurter Küche getanzt? Ein Blumenstrauß der Tanzimprovisation wartet darauf getanzt zu werden, also: Lasst uns tanzen!

Termin:	06.09.2024 / 15:30 Uhr bis 08.09.2024 / 14:00 Uhr
Seminarleitung:	Katharina Ihnen
Päd. Verantwortung:	Heike Scharf
Kosten:	290,00 €



24 | 211

Wortschätze heben – Schreibwerkstatt mit Christiane Brudereck

Konzert von 2Flügel und Schreibwerkstatt

Das Konzert richtet sich an alle; das Seminar ist offen für alle interessierten Frauen

Ein Tag mit Worten und Wortschätzen. Die Schreibwerkstatt mit Christina Brudereck lädt ein, sich inspirieren zu lassen, eigene Worte zu finden und Wortschätze zu entdecken. Unter der Anleitung der renommierten Schriftstellerin und Theologin sollen die Teilnehmerinnen den eigenen Sehnsuchtsworten nachspüren und für ihre Gedanken und Träume neue Worte finden lernen. Wir hören und schreiben Texte und malen Bilder aus Worten, experimentieren mit Muttersprache und Mut.



Eingeladen sind schreibgeübte Frauen ebenso wie die, die Lust haben, sich einfach mal auszuprobieren und mit Worten zu spielen.

Diese Schreibwerkstatt am 14.09. kann in Kombination mit dem Konzert von „2Flügel“ am Vorabend, Freitag den 13.09.2024 um 19:00 Uhr, gebucht werden. Bleiben Sie über Nacht und nutzen Sie die Gelegenheit eines gemütlichen Beisammenseins zum gemeinsamen Nachklingen nach dem Konzert und zur Einstimmung auf die Schreibwerkstatt!

Termine:	Schreibwerkstatt:
	14.09.2024 / 9:30 Uhr bis 16:30 Uhr
	Konzert „2Flügel“: 13.09.2024 / 19:00 Uhr
Seminarleitung:	Dr. Andrea Schrimm-Heins, Leitung,
	Ev. Frauenarbeit der Ev. Luth. Kirche in Oldenburg
	Martina Rambusch-Nowak
Referentin:	Christina Brudereck, evangelische Theologin und
	Autorin. Gemeinsam mit dem Pianisten Benjamin
	Seipel bildet sie das Duo „2Flügel“
Kosten:	Nur Konzert: 12,00 €
	Nur Schreibwerkstatt: 46,00 €
	Schreibwerkstatt und Konzert
	inkl. Übernachtung: 112 €
Anmeldeschluss:	beide Termine: 30.08.2024
In Kooperation mit:	Ev. Frauenarbeit der Ev. Luth. Kirche in Oldenburg



Hörprobe „2Flügel“

24 | 212

Handlettering – Workshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Seminar für Interessierte

In diesem Seminar nimmt unsere Dozentin Martina Janssen Sie mit in die wundervolle Welt der modernen Schriftkunst und zeigt Ihnen, was damit alles möglich ist. Dieses Seminar richtet sich an diejenigen, die bereits (erste) Erfahrungen im Handlettering besitzen und das Lettering einsetzen möchten, um kreative Projekte umzusetzen.

Am Freitag gibt es eine kurze Einführung ins Thema Hand- & Brushlettering mit praktischen Übungen zu verschiedenen Lettering-Alphabeten und Techniken. Anfänger:innen werden hier in das Thema Lettering eingeführt. Fortgeschrittene können diese Stunden nutzen, um ihre individuelle Lettering-Schrift zu verfeinern.



Ab Samstag geht es dann an die Handlettering Projekte. Vom Zeichnen eines individuellen Monogramms, übers Gestalten von Karten, Covern und/oder Rezepten bis hin zur kreativen Geschenkverpackung. Jedes Projekt beginnt mit einer kurzen Einführung, in der Sie hilfreiches Wissen erhalten und Ideenvorschläge bekommen, wie Sie Ihr Projekt individuell gestalten können. Im Projektteil begleitet Martina Sie bei der Umsetzung. Sie gibt Ihnen individuelle Tipps, Anregungen und ggf. Verbesserungsvorschläge, um Sie bei Ihren Projekten zu unterstützen.

Im Seminar erhalten Sie ein Material-Set sowie Lettering-Set mit Stiften und Material für die Projekte. Bitte bringen Sie zusätzlich mit: Eine Auswahl an Lieblingsstiften inkl. Bleistift, Anspitzer, Radierer und ein Geodreieck.

Termin:	20.09.2024 / 16:00 Uhr bis 22.09.2024 / 14:00 Uhr
Päd. Verantwortung:	Sven Herbst
Referentin:	Martina Johanna Janssen, Handlettering-Künstlerin
Kosten:	265,00 € inkl. Material-Set



24 | 213

Theater pur – Theaterseminar für ALLE

Seminar für Interessierte

„Es ist schwierig, bescheiden zu sein, wenn man weiß, dass man großartig ist.“
- Frank L. Wright

„Es war ein strahlender, kalter Tag im April, und die Uhren schlugen Dreizehn“, so beginnt ein berühmter Roman. Und so könnte auch unser kleines Theaterstück beginnen, das wir an diesem Wochenende entwickeln werden. Klassiker der Theater- und Romanliteratur stehen im Mittelpunkt unseres Seminars. Und jede und jeder ist eingeladen, also auch Menschen, die noch keinen Fuß auf die „Bretter, die die Welt bedeuten“ gesetzt haben. Theaterpädagogische Übungen, Improvisation, Ensemblespiel, szenische Entwicklungen, Rollenarbeit sind vielleicht noch Fremdwörter für dich.

Macht nichts! Gemeinsam können wir all das entwickeln, was für eine kleine, spannende Inszenierung wichtig ist. Und es sei verraten, dass es unglaublich viel Spaß macht, in neue Rollen und Welten einzutauchen.

Termine:	25.10.2024 / 15:30 Uhr bis 27.10.2024 / 14:00 Uhr
Seminarleitung:	Heike Scharf, Uwe Fischer
Kosten:	225,00 €



24 | 214

Die Kunst, sich selbst neu zu (er)-finden!

Eine experimentelle Werkstatt zwischen Spiel und Gestaltung

Seminar für Interessierte

Die „Playing Arts“-Bewegung (PA) verbindet Kunst und Leben. Jede und jeder wird zum gestalterischen Tun angeregt. Die Spielbewegung PA ist gattungübergreifend und versteht sich als ästhetische Selbstbildung, die ohne direkte Anleitung funktioniert.

Jede und jeder entwickelt im Prozess eine eigene Spur im Kontext der anderen Teilnehmenden. Es ist ein Wechselspiel zwischen Anregungen bekommen, sich selbst auf den Weg machen und Resonanzen erhalten. Im Grunde erinnert der Ansatz an die kindliche Weise, die Welt zu entdecken: neugierig, unvoreingenommen, spielerisch, und alles kann so überraschend sein.

Einige Prinzipien der Arbeit sind:

1. **Freiwilligkeit:** Nur was ich selbst will, beflügelt mich und führt zu motiviertem Engagement!
2. **Zweckfreiheit:** Nur ohne Zweckbindungen kann sich Spiel in seiner Ursprünglichkeit entfalten!
3. **Offenes Ende:** Das kreative Abenteuer des Spiels kann erst entstehen, wenn man nicht weiß, was dabei herauskommt!
4. **Autonomie:** Spiel ist unverfügbar, lässt sich weder erzwingen, noch verhindern, ähnlich wie Träume, Kunst, Liebe, Spiritualität!
5. **Ausdrucksformen:** Jede und jeder ist frei in der Wahl der Mittel!

Wir haben einen großen Materialfundus, den wir zur Verfügung stellen werden.

Neben der Arbeit an der eigenen Spur werden wir ästhetische Übungen und Anregungen aus Kunst und Kultur anbieten. Bewegungsübungen begleiten unseren Tagesablauf.

Hinweis: Es gibt keinerlei Voraussetzungen für dieses Seminar, außer sich auf einen spannenden Prozess einlassen zu wollen.

Termin:	06.12.2024 / 15:30 Uhr bis 08.12.2024 / 14:00 Uhr
Seminarleitung:	Uwe Fischer, Spiel- und Theaterpädagoge, Playing Artist
Päd. Verantwortung:	Heike Scharf
Kosten:	225,00 €



24 | 215

Tanz mit – bleib fit (Winterkurs)

Seminar für Tanzleiter:innen, Interessierte und Teilnehmer:innen, die ihre Kenntnisse im Seniorentanz vertiefen möchten



Tanzen macht Spaß und gibt Flügel! Tanzen ist der einzige Sport, der von der Kindheit bis hin zum Alter ausgeübt werden kann! Tanzen spricht Körper, Geist und Seele an! In dieser Fortbildung werden abwechslungsreiche und vielseitige Tänze aus verschiedenen Ländern angeboten. Dabei wird auch auf die methodische und didaktische Vermittlung eingegangen.

Viele Tanzformen werden im Programm vertreten sein wie Mixer, Square, Kreis- und Gassentänze. Die Wünsche der Teilnehmer:innen werden gern berücksichtigt.

Termin:	13.12.2024 / 15:00 Uhr bis 15.12.2024 / 13:00 Uhr
Päd. Verantwortung:	Pia Alder
Referentin:	Christiane Raschke, Tanzleiterin und Ausbildungsreferentin des Bundesverbandes Seniorentanz
Kosten:	169,00 €



Lebenskunst, Gesellschaft
und Gesundheitsbildung

24 | 301

Yoga-Winter-Retreat zum Jahreswechsel

Innehalten, zentrieren, sich neu ausrichten

Wochenendseminar für Yoga-Interessierte und Ruhesuchende

Rechtzeitig zum Jahresbeginn bieten wir eine kleine Auszeit an, um Kraft und Energie zu schöpfen für alles, was kommen mag!

Der Jahreswechsel hat eine ganz besondere Qualität: Ein Sein zwischen Vergangen und Beginnen – eine inspirierende Zeit, um auf das eigene Leben zu schauen und dieses in größere Lebenszusammenhänge einzubetten. Das Win-



ter-Retreat inmitten der Natur verbindet Innehalten, Zentrieren und Sich neu ausrichten durch Yoga- und Coaching-Elemente. Es bietet ausreichend Gelegenheit, zu sich zu kommen:

Yoga lässt uns innehalten, uns zentrieren, das Gewesene würdigen und das Neue feiern. In diesen besonderen Tagen greift Yoga-Lehrerin Dorothee Mürmann-Hentschel das Jahresende und den Beginn ins neue Jahr auf: Mit 12 Asanas (Übungen) durchwandern wir das vergangene Jahr und verabschieden es mit einem speziellen Ritual aus dem Bereich der Rauh Nächte. So schaffen wir Platz für alles Neue in unserem Leben.

Coaching hilft uns, uns zu fokussieren und uns (neu) auszurichten. Besonders zu Jahresbeginn stehen die eigenen Wünsche und Bedürfnisse im Mittelpunkt: Gute Vorsätze gibt es genug, aber... Konkrete Vorhaben machen uns zufriedener und optimistischer. Pia Alder, zertifizierte Coachin, wird uns zeigen, wie aus guten Vorsätzen machbare, erfüllbare, konkrete Ziele werden, wie wir diese im Alltag verfolgen und tatsächlich auch erreichen können.

Termin:	19.01.2024 / 16:00 Uhr bis 21.01.2024 / 16:00 Uhr
Seminarleitung:	Dorothee Mürmann-Hentschel, Yoga-Lehrerin Pia Alder
Kosten:	289,00 €

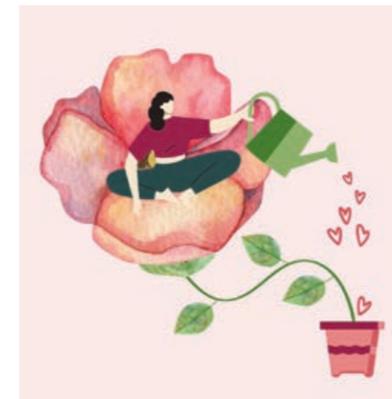
24 | 302

EmpowerHer

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Seminarreihe für Frauen aller Altersgruppen und Hintergründe

Das Selbstbewusstsein stärken und das eigene Potenzial weiter entfalten – dafür wurde das Weiterbildungskonzept „EmpowerHer: Persönlichkeitsentwicklung für Frauen“ entwickelt. Unabhängig davon, ob Sie berufliche Ziele verfolgen, Ihre Führungsqualitäten stärken oder einfach persönlich wachsen möchten: die Seminarreihe bietet die Werkzeuge und Ressourcen, die Sie benötigen. Begeben Sie sich in einem sicheren und unterstützenden Umfeld durch drei interaktive Workshops auf eine Reise der Selbstentdeckung, des Wachstums und der eigenen Stärkung. Unsere erfahrenen Trainerinnen begleiten auf diesem Weg der Transformation mit praxisnahen Übungen und bieten individuelle Unterstützung. Werden Sie Teil einer Gemeinschaft von gleichgesinnten Frauen, die sich gegenseitig inspirieren und motivieren.



„EmpowerHer“ konzentriert sich auf folgende Schlüsselbereiche:

Modul 1: „Selbstbewusstsein und persönliche Entwicklung“: Entdecken Sie Ihre Einzigartigkeit, setzen Sie sich klare Ziele und planen Sie Ihre persönliche Weiterentwicklung.

Modul 2: „Selbstpräsentation“: Lernen Sie, sich selbstbewusst in verschiedenen Lebenssituationen zu präsentieren und erweitern Sie Ihre Fähigkeiten zur Selbstdarstellung in persönlichen wie beruflichen Kontexten.

Modul 3: „Kommunikation und Beziehungen“: Meistern Sie die Kunst der effektiven Kommunikation, um stärkere Beziehungen zu schaffen und Konflikte erfolgreich zu bewältigen.

Die Module sind einzeln sowie als Gesamtpaket buchbar. Bei Absolvieren aller Module erhalten die Teilnehmerinnen am Ende ein Zertifikat.

Termin:	Modul 1: 25.01.2024 / 09:00 Uhr bis 26.01.2024 / 16:00 Uhr
	Modul 2: 15.02.2024 / 09:00 Uhr bis 16.02.2024 / 16:00 Uhr
	Modul 3: 25.04.2024 / 09:00 Uhr bis 26.04.2024 / 16:00 Uhr
Seminarleitung:	Pia Alder Anne Dirksen, Leiterin Fachbereich Familie und Betrieb, Landfrauenarbeit, Sozioökonomie bei der LWK Niedersachsen, zertifizierte Mediatorin
Kosten:	179,00 € je Modul 520,00 € Vorzugspreis bei Buchung aller Module (statt 537,00 €)
Anmeldeschluss:	jeweils 3 Wochen vor Modulbeginn
In Kooperation mit:	Niedersächsischer LandFrauenverband Weser-Ems e. V. Landwirtschaftskammer Niedersachsen

24 | 303

Der eigene Raum

Seminar für Interessierte

Wie viel Raum nehme ich ein? Wo verläuft meine Grenze, und wie sieht sie eigentlich aus? Das wahrzunehmen, zu gestalten und auch nach außen hin abzugrenzen ist gar nicht immer so leicht. Das Wochenende bietet einen gestalterischen Zugang zu diesen Fragen und lädt die Teilnehmenden ein, ihren eigenen Raum kennenzulernen. Dazu werden kreative Methoden genutzt, die die Arbeit mit verschiedenen Materialien, wie Farben und Textilien beinhalten können. Die Wahrnehmung des Körpers, Tanz und Bewegung unterstützen die gestalterische Auseinandersetzung. Das Ziel ist dabei nicht, eine perfekte Version von sich selbst oder dem eigenen Raum zu erschaffen. Es gibt kein richtig oder falsch. Vielmehr bietet das Seminar die Möglichkeit, eine ehrliche Momentaufnahme zu gestalten, sich selbst zu erleben und besser kennenzulernen.

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Raum und seinen Grenzen kann sich sowohl auf private als auch berufliche Themen beziehen. Die Teilnehmenden gehen ihren individuellen Prozess, der durch den Austausch in der Gruppe und das gemeinsame Erleben unterstützt werden kann.

Termin:	15.03.2024 / 15:30 Uhr bis 17.03.2024 / 14:00 Uhr
Seminarleitung:	Mareile Gnep, Leiborientierte Tanz- und Bewegungstherapeutin (ZkW-Practitioner)
Päd. Verantwortung:	Heike Scharf
Kosten:	290,00 €
Anmeldeschluss:	14.04.2023

24 | 304

Zusammen ist man weniger allein

Entdecken Sie die Kunst der erfüllenden Freundschaften!

Seminar für Senior:innen sowie Alleinstehende

Ein erfülltes Leben ist nicht nur eine Frage der Jahre, sondern der wertvollen Beziehungen, die wir auf unserem Weg aufbauen. In einer Zeit, in der soziale Verbindungen wichtiger sind denn je, entdecken wir gemeinsam die Geheimnisse langanhaltender und bereichernder Freundschaften. Das Seminar richtet sich speziell an Senior:innen und Alleinstehende, die nach neuen Wegen suchen, um soziale Beziehungen zu vertiefen, Isolation zu überwinden und ein erfülltes Leben zu genießen. Das Seminar bietet die Möglichkeit, in einer freundlichen und unterstützenden Umgebung neue Freundschaften zu knüpfen und wertvolle Kenntnisse zu erwerben.

Seminar-Inhalte:

- Kunst des Kennenlernens: Strategien, um neue Freundschaften zu schließen – sei es in Ihrem direkten Umfeld oder durch soziale Aktivitäten.
- Gemeinsam aktiv sein: Gemeinsame Aktivitäten und Hobbys als Fundament für starke Freundschaften.
- Kommunikation, die verbindet: Auf Menschen zugehen, gemeinsame Interessen entdecken und tiefe Verbindungen aufbauen.
- Geselligkeit in der digitalen Ära: Moderne Technologien nutzen, um Verbindungen zu pflegen und mit Gleichgesinnten in Kontakt zu bleiben.

Gemeinsam sind wir stark – lassen Sie uns diese Stärke gemeinsam entfalten!

Termin:	22.04.2024 / 10:00 Uhr bis 23.04.2024 / 16:00 Uhr
Seminarleitung:	Pia Alder
Kosten:	149,00 €

24 | 305

Lebensfreude entfalten

Einführung in die Positive Psychologie

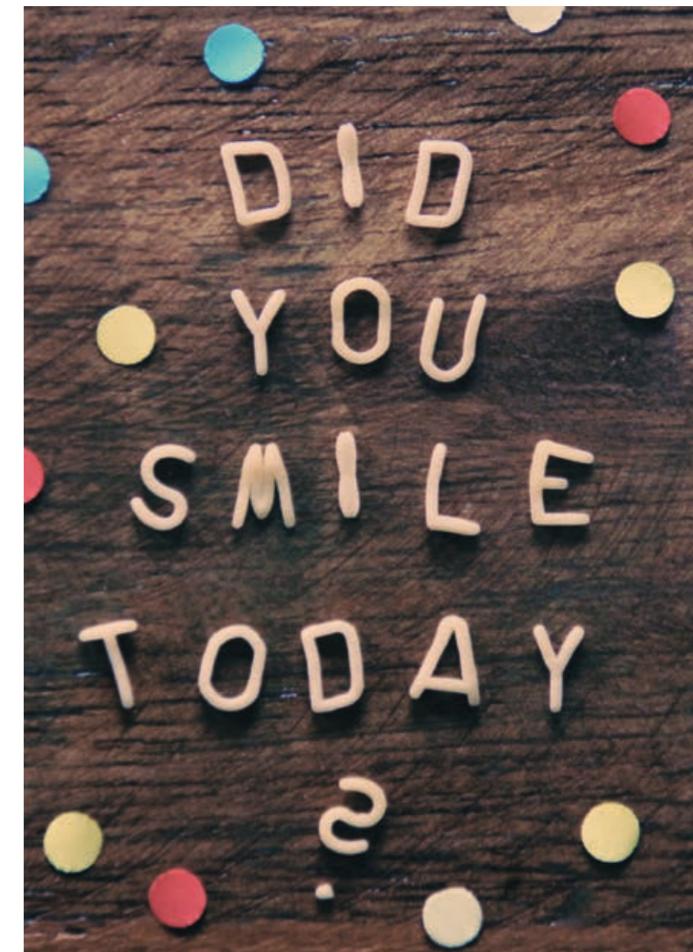
Seminar für alle Interessierten

Studien zufolge waren wir Menschen in Europa noch nie so reich, so gesund, so wohl genährt und so gut gebildet wie heute... und noch nie waren wir so unglücklich. Doch was macht eigentlich ein glückliches und erfülltes Leben aus?

Mit der „Wissenschaft des gelingenden Lebens“ beschäftigt sich die Positive Psychologie. Ihr geht es um das Verständnis und die Stärkung von Faktoren, die zu einem erfüllten und glücklichen Leben beitragen können. Die grundlegende Erkenntnis lautet: Ein glücklicher Lebensstil ist individuell und kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Allerdings gibt es einige Merkmale, die von allen Menschen auf der Welt mit einem glücklichen Lebensstil verbunden werden: Eine positive Einstellung zum Leben und zu sich, Dankbarkeit für die kleinen Dinge im Leben, sich persönlich weiterzuentwickeln und neue Dinge zu lernen, das Selbstbewusstsein zu stärken sowie das Leben als sinnvoll und erfüllend zu empfinden.

Die gute Nachricht lautet also: Ein erfülltes Leben hängt maßgeblich von Faktoren ab, über die wir selbst bestimmen können. Glück ist erlernbar! Darum widmen wir uns in diesem Seminar praktischen Übungen entlang des PERMA-Schemas nach Glücksforscher Martin Seligman, welche sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Termin:	03.05.2024 / 14:30 bis 05.05.2024 / 16:00 Uhr
Seminarleitung:	Pia Alder
Kosten:	239,00 €



24 | 306

Die Natur als Raum für Stressbewältigung und Entspannung erschließen –

Mit Hilfe der Natur zur besseren Balance im Berufsalltag – Ich glaub, ich steh im Wald

Seminar für Interessierte

Bildungsurlaub

Die Natur und vor allem der Wald haben ihre ganz eigene Heilkraft. Das wissen schon mittelalterliche Heilkundige wie Hildegard von Bingen. Mittlerweile ist wissenschaftlich erwiesen, dass regelmäßige Aufenthalte im Wald stressreduzierend und immunstärkend auf den menschlichen Körper wirken. Bäume reinigen die Luft, nehmen tagsüber CO₂ auf und geben Sauerstoff und ätherische Öle (sogenannte Terpene) an die Umgebung ab. Die Grünkraft der Bäume wirkt auf das vegetative Nervensystem. Sie kräftigt den Parasympathikus, der für Entspannung und Ruhe sorgt, damit notwendige „Reparaturen“ im Körper vorgenommen werden können. Gleichzeitig senkt sie die Aktivität des Sympathikus, und es werden weniger Stresshormone ausgeschüttet. Also eine doppelte Erholung für Körper und Geist!

Dieser Bildungsurlaub bietet den Teilnehmenden mehrere Waldaufenthalte zu verschiedenen Tageszeiten im Wechsel mit Bewegungs- und Entspannungsübungen drinnen und draußen. Die Anregungen lassen sich in den persönlichen beruflichen und persönlichen Alltag aufnehmen.

Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und wetterangemessene, bequeme Kleidung mit. Und beachten Sie: im Wald ist es meistens einige Grad kühler.

Termin:	06.05.2024 / 10:00 Uhr bis 08.05.2024 / 15:00 Uhr
Seminarleitung:	Eva Brunken, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Päd. Verantwortung:	Heike Scharf
Kosten:	310,00 €



24 | 307

Nachwuchs gewinnen, Zukunft sichern

Marketing 1x1 für gemeinnützige Vereine

Seminar für ehrenamtlich Engagierte allen Alters

In einer Welt, die von Information und Kommunikation geprägt ist, ist erfolgreiches Marketing für gemeinnützige Vereine von entscheidender Bedeutung, um die Mission und Botschaft des Vereins einem breiteren Publikum zu vermitteln. Das Seminar ist speziell darauf ausgerichtet, gemeinnützige Vereine dabei zu unterstützen, ihre Marketingbemühungen zu optimieren, um ihre Werte und Leitlinien klar zu kommunizieren, damit sie ihre Reichweite erhöhen und damit das Bewusstsein für Ihre wichtige Arbeit in der Bevölkerung aus eigener Kraft steigern können. Alles fußt auf dem Bestreben, Mitglieder zu gewinnen und langfristig zu binden.

Seminar-Inhalte:

- Botschaft klar vermitteln: Die eigene Mission und Leitlinien effektiv kommunizieren, um das Interesse und die Unterstützung der Öffentlichkeit zu wecken.
- Kraft der Sozialen Medien: Bewährte Methoden kennenlernen, um auf Plattformen wie Facebook und Instagram eine starke Präsenz aufzubauen und die Interaktion mit der Zielgruppe zu steigern.
- Geschichten, die bewegen: Geschichten und Fallstudien nutzen, um eine emotionale Verbindung zu Ihrem Publikum herzustellen und langanhaltende Unterstützung zu gewinnen.

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, Ihre Vision in die Welt zu tragen und positive Veränderungen in unserer Gemeinschaft zu bewirken!

Termin:	07.06.2024 / 14:30 Uhr bis 09.06.2024 / 16:00 Uhr
Seminarleitung:	Pia Alder
Kosten:	249,00 €

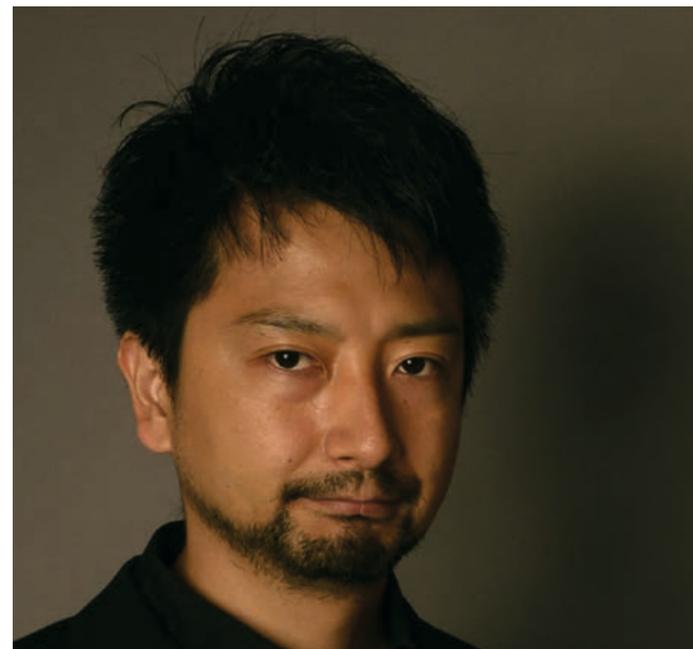


24 | 308

Die japanische Naivität – so also ticken die Japaner!

Seminar für alle Interessierte an Japan bzw. der japanischen Kultur

JAPAN ist längst ein in Deutschland etabliertes Kultur-Motiv bzw. politisches Thema von Interesse. Japan ist spannend. Die japanische Kultur scheint exotisch. Die Japaner wirken oft mysteriös und etwas rätselhaft. Das Motiv „Japan“ ist breit aufgestellt, so dass es uns seinen Horizont nicht schnell und prägnant erschließen lässt.



Der entscheidende Kern dieser eigenständigen Zivilisation kann durch ein Schlüsselwort erahnt werden: „Naivität“. Durch fachkundige Informationen über eine der europäischen Kultur völlig konträren Herangehensweise und durch den gemeinsamen Austausch darüber lernen die Teilnehmenden dieses Seminars ein neues Konzept der Lebensart kennen, welches sich auf den eigenen Alltagsumgang wirksam übertragen lässt. Egal ob Japan-Kenner oder nicht, bei den Teilnehmenden werden sich in diesem Seminar durch die Vermittlung neuer interkultureller Perspektiven echte Aha-Erlebnisse einstellen.

Haben Sie großes Interesse an Japan bzw. der japanischen Kultur? Brauchen Sie eine neue Perspektive, aus der heraus Sie Ihren Alltag wieder lebendig betrachten können? Möchten Sie eine Kraft aufbauen, mit der Sie auch unter beruflich bedingtem Stress und Druck Ihre Leidenschaft durchführen können? Dann sind Sie bei diesem Seminar genau richtig!

Termin:	21.06.2024/ 16:00 Uhr bis 23.06.2024/ 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Martina Rambusch-Nowak
Referent:	Takuro Okada, Cellist und Kulturreferent, japanischer Kulturbotschafter
Kosten:	335,00 €

24 | 309

Landfrauenfahrt 2024 – Kulturlandschaft Ammerland

Ein Seminar für Landfrauen aller Regionen



Tauchen Sie ein in die zauberhafte Welt des Ammerlandes! Unsere 5-tägige Studienreise führt uns vom 24. bis zum 28. Juni 2024 nach Rastede und seine bezaubernde Umgebung. Diese Reise bietet den Landfrauen eine einzigartige Gelegenheit, die reiche Kultur, die prächtigen Gärten und die spirituelle Atmosphäre dieser faszinierenden Region zu erkunden. Das Programm bietet eine ideale Mischung aus Kultur, Natur, Entspannung und Bildung. Während der gesamten Zeit steht uns ein Reisebus zur Verfügung, der uns von Ort zu Ort bringt. Vor Ort sind wir zu Fuß unterwegs, wobei genug Zeit zum Verweilen bleibt.

Höhepunkte der Reise: Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen das Ammerland zu erkunden und die Schätze dieser Region zu entdecken. Willkommen an Bord!

Termin:	24.06.2024 / 12:00 Uhr bis 28.06.2024 / 15:00 Uhr
Seminarleitung:	Pia Alder
Kosten:	Auf Anfrage
In Kooperation mit:	LVH Hardehausen

24 | 310

LEBEN(S).KUNST.WERT

Seminar für Interessierte

Bildungsurlaub

Abstand vom Alltag, Zeit für mich, Raum für andere(s) und die eigene Lebenskraft stärken – das ist Lernen im Grünen mit allen Sinnen. Deshalb stehen im Mittelpunkt dieser Woche fünf Thementage entlang des Oberthemas „LEBEN(S).KUNST.WERT“. Ein Team von Referent:innen bietet jeden Tag Raum und Zeit, um mit allen Sinnen auf Reisen durch das eigene Leben zu gehen und gemeinsam mit anderen Neues zu lernen. Naturerlebnisse, die Möglichkeit zum individuellen Gespräch und vieles mehr erwarten die Teilnehmenden. In ruhiger Atmosphäre bleibt Zeit für Entspannung, Besinnung und Entdeckungen. Denn dieses Sommerseminar steht für die Stärkung der persönlichen Resilienz, für Stressabbau und für mehr Lust am Leben.



Ein ausführliches Wochenprogramm kann bei den Verantwortlichen erfragt werden.

Termin:	01.07.2024 / 10:00 Uhr bis 05.07.2024 / 15:00 Uhr
Seminarleitung:	Pia Alder, Swen Herbst
Kosten:	520,00 € inkl. Fach-Exkursionen

24 | 311

Session franco-allemande

Seminar für Lehrer:innen der deutsch-französischen Friedensbewegung und deren Familien

Aussöhnung und Verständigung zwischen beiden Völkern – dieses Anliegen markiert den Startpunkt „Session franco-allemande“ im Jahr 1958. Dahinter verbirgt sich eine Initiative von katholischen Lehrerinnen aus dem Elsass, welche Kontakt zu einem ebenfalls katholischen Lehrerinnenverband in Deutschland aufnahmen. Schon seit über 60 Jahren finden diese Zusammenkünfte jährlich und ohne Unterbrechung abwechselnd in Frankreich und in Deutschland statt. Das Gelingen dieser inzwischen überkonfessionellen und seit je her selbst organisierten Treffen lebt vom ehrenamtlichen Engagement aller Teilnehmenden.



Auch in 2024 steht die Verständigung beider Völker noch immer im Vordergrund: Zu jedem Treffen gibt es ein vorher bestimmtes, breit angelegtes Thema. Dazu werden Referate und andere Beiträge in beiden Sprachen vortragen und die kritische Auseinandersetzung sowie ein Perspektivwechsel angeregt. Neben dem fachlichen Austausch gehören auch Liederabende, Musik, Reihentanz und Spiele im Freien zur kulturellen Verständigung dazu. Ebenso wie Ausflüge in die nähere Umgebung, da alle Teilnehmer so jedes Mal ein Stück Deutschland und ein Stück Frankreich näher kennenlernen.

Die Themen der Session franco-allemande 2024 lauten:

- Klimawandel – Die Bedeutung der Moore, des Wassers
- Das Verhältnis zwischen menschlicher und künstlicher Intelligenz
- Demokratie in Gefahr – Ist die Welt noch zu retten?
- Krisenbewältigung – Was macht mein Leben lebenswert?
- Die Nachwuchsgewinnung in Deutschland und Frankreich

Termin: 26.07.2024 / 14:00 Uhr bis 04.08.2024 / 14:00 Uhr

Seminarleitung: Pia Alder

Kosten: Auf Anfrage

24 | 312

Von der Suche nach dem Mannsein heute – Männerrollen zwischen Tradition und Transformation

Seminar für Männer

Männer gehen später zum Arzt und sterben früher als Frauen („Männer haben Herzinfarkt“). Männer nutzen die bezahlte Familienzeit nach wie vor kaum aus, werden oft immer noch besser bezahlt und werden selten Erzieher oder Krankenpfleger. Veränderungen in den Rollenbildern, Erwartungen und Zuordnungen scheinen sich nicht leicht verwirklichen zu lassen. Es braucht wohl eine Menge Mut und Akzeptanz dafür.

Wir fragen nach unserer eigenen Sozialisation und den männlichen Vorbildern in unserem Leben, werden die aktuelle Diskussion um die kritische Männlichkeit und Maskulinität aufgreifen und fragen, welche Merkmale und Normen für uns eine achtsame Männlichkeit haben.

Es bleibt am Wochenende viel Zeit für Austausch und gemeinsames Erleben. Unter anderem planen wir eine kleine Fahrradtour; Gespräche, Filme, kreative Methoden und Körperübungen werden uns auf die eigene Spur bringen.

Hinweis: Leihfahrräder können gegen Gebühr gestellt werden.

Termin: 09.08.2024 / 16:00 Uhr bis 11.08.2024 / 14:00 Uhr

Seminarleitung: Swen Herbst

Referent: Uwe Fischer, Theaterpädagoge

Kosten: 265,00 €



24 | 313

„Singen für die Seele“ – die heilsame Kraft der Musik erfahren

Zielgruppe: offen für alle Interessierten, die die gesundheitsfördernde Kraft des Singens für sich entdecken wollen sowie für Multiplikatoren, die mit anderen singen wollen.

Singen tut Herz und Seele gut, ist gesund und macht glücklich. Es wirkt stressreduzierend und entspannend, denn dabei werden körpereigene Glückshormone wie Endorphine ausgeschüttet; gleichzeitig werden Stresshormone abgebaut. Es stärkt die Abwehrkräfte, fördert die Atmung, verbessert die Haltung, bringt den Kreislauf in Schwung und wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus. Diese gesundheitsfördernden Wirkungen machen das Singen zu einem guten Ansatz in der Gesundheitsbildung.

An diesem Wochenende erfahren wir die wohltuende und heilsame Kraft der Musik und der eigenen Stimme. Auf verschiedene Spielarten entdecken wir, was in uns steckt und sich im Singen entfalten darf. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, auch keine Notenkenntnisse, denn wir singen eingängige, bekannte und leicht zu lernende Melodien und Texte nach Herzenslust, ohne Leistungsdruck. Im Vordergrund steht die Freude. Denn Singen macht glücklich.

Meditatives und spirituelles Singen:

- christliche Mantras
- Singen im Körpergebet
- Gospels
- Lieder aus Taizé
- Psalmen
- Kirchenlieder
- Lieder zum Trost
- Singen in einer für das Seminar gestalteten Andacht
- Summen und Tönen im Atemfluss und in Entspannungsübungen
- Summen und Tönen zur Harfe
- meditatives Summen zu Klangschalen

Singen für Herz und Gemüt:

- alte Volkslieder
- Abendlieder
- Wiegenlieder

Singen „aus Spaß an der Freud“:

- Lagerfeuerlieder

Außerdem gibt es Atemübungen und Rhythmus-Übungen. Als begleitende Instrumente kommen Harfe, Klangschalen, Meditation Drum, Trommel und Banjo (Dozentin) zum Einsatz. Wer mag, kann gerne auch ein eigenes Begleitinstrument mitbringen sowie Lieder für die gesellige Abendrunde.

Termin:	23.08.24 / 16:00 Uhr bis 25.08.2024 / 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Michaela Brinkmeier, Meditationslehrerin
Päd. Verantwortung:	Martina Rambusch-Nowak
Kosten:	335,00 €

24 | 314

Vertrauensvoll alt werden mit weisem Leicht-Sinn – Gelassenheit im Alter

Seminar für Menschen ab 70 Jahre

Sie sind über 70 Jahre alt und möchten das Leben in vollen Zügen genießen? Sie wünschen sich mehr Gelassenheit und möchten vertrauensvoll in das Alter eintreten? Dann lade ich Sie herzlich zu dem Seminar „Gelassenheit im Alter – Vertrauensvoll alt werden mit weisem Leichtsin“ ein.

Die Inhalte des Seminars möchten Ihnen helfen, die Herausforderungen des Älterwerdens mit Leichtigkeit und Freude anzunehmen. Gemeinsam erkunden wir verschiedene Aspekte der Gelassenheit und zeigen Ihnen, wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können.

Methodisch werden Ihnen wertvolle Impulse sowie praktische Übungen angeboten. Sie lernen, wie Sie mit Stress und Sorgen umgehen, Ihre eigenen Bedürfnisse erkennen und achtsam mit sich selbst umgehen können. Dabei steht der weise Leichtsin im Fokus, der es Ihnen ermöglicht, das Leben mit einer spielerischen und humorvollen Haltung zu betrachten.

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Neben den Phasen gemeinsamen Lernens haben Sie auch Zeit für Entspannung und Erholung in einer angenehmen Umgebung direkt am Schlosspark.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme und darauf, gemeinsam mit Ihnen die Gelassenheit im Alter zu erforschen

Termin:	26.08.2024 / 15:00 Uhr bis 29.08.2024 / 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Martina Rambusch-Nowak
Kosten:	330,00 €



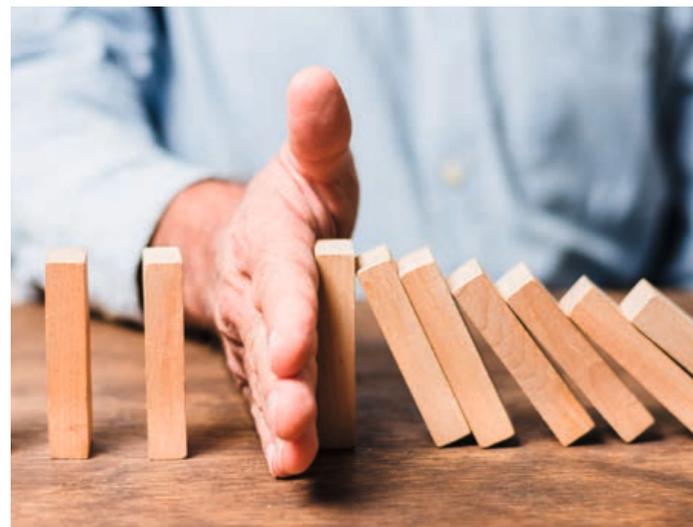
24 | 315

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit
MBSR-Kompaktkurs**

Menschen mit Stressbelastung, die lernen wollen, damit sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen

Bildungsurlaub

Sie wollen alltagstaugliche, achtsamkeitsbasierte Methoden zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung erlernen? Darum geht es im 5-Tage-Kompaktprogramm basierend auf der „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“ nach Prof. Dr. J. Kabat-Zinn. Zu einem richtet sich dieser Kurs an Menschen, die mit beruflichem Stress besser umgehen lernen möchten, die aktiv Burn-out-Situationen oder andere stressbedingte Erkrankungen vorbeugen bzw. diese



lindern möchten. Zum anderen richtet sich der Kompakt-Kurs an Menschen, die die Inhalte und Anregungen in ihr Berufsfeld (z.B. in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Bereichen) integrieren möchten.

Seminarinhalte:

- Erlernen von Übungen zur Entspannung und bewussten Aufmerksamkeitslenkung
- Erarbeiten von Schwerpunktthemen zu Theorien des Gesundheitsverhaltens
- Stresstheorien und Strategien zur Stressbewältigung
- Verhaltensstrategien zur Selbstbeobachtung im Alltag
- Selbstwirksamkeit/ Selbstregulation
- Achtsame, gewaltfreie Kommunikation
- Umgang mit schwierigen Gefühlen

Hinweis: Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung sowie ein Handtuch für die Praxiseinheiten mit. Matten sowie Kissen werden vom Haus gestellt.

Information: Die Inhalte entsprechen den Vorgaben der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zur Gesundheitsförderung und Prävention stressabhängiger Krankheiten. Erkundigen Sie sich selbstständig bei Ihrer Krankenkasse, ob im Nachhinein eine anteilige Kostenerstattung für die Praxiseinheiten möglich ist.

Termin:	02.09.2024 / 10:00 Uhr bis 06.09.2024 / 14:00 Uhr
Päd. Verantwortung:	Pia Alder
Referentin:	Brigitte Konrad, MBSR-Trainerin (ZPP)
Kosten:	679,00 €

24 | 316

**Ganzheitliche Stimmbildung –
Körper, Atem, Stimme – Kraft und Ausdruck der eigenen Stimme
finden und erleben**

Seminar für alle, die ihre Stimme beruflich einsetzen und alle Interessierten

„Wer sich seiner Stimme bewusst ist, kommt zu sich. Wer das Innerste seines Empfindens zum Ausdruck bringt erreicht auch andere.“

Bildungsurlaub

Unsere Stimme ist ein Spiegel unseres Selbst. Mit ihr drückt sich unsere Lebens-Haltung aus: unser Denken und Fühlen und in welcher Stimmung wir gerade sind. Mit unserer Stimme und unserer Wortwahl bestimmen wir den Verlauf eines Gespräches, das Verständnis eines Vortrages etc. und ob und wie wir verstanden werden. Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die ihre Stimme beruflich einsetzen und die Kraft und ihren ganz persönlichen Ausdruck damit finden und erfahren möchten. Es werden die grundsätzlichen und wesentlichen Kenntnisse vermittelt, die uns den Zugang zu und den Umgang mit unserer Stimme ermöglichen. Dabei spielt unsere Körperwahrnehmung eine entscheidende Rolle.

Bitte **sehr bequeme Kleidung** und warme Socken, eine großzügige warme Unterlage (Yoga- oder Gymnastikmatte), zwei großzügige „Wohfühl“-Decke und eine flache Kopfunterlage mitbringen.

Termin:	23.09.2024 / 9:00 Uhr bis 26.09.2024 / 13:00 Uhr
Päd. Verantwortung:	Sven Herbst
Referentin:	Agnes Erkens; Stimmbildnerin, Sängerin, Gesangspädagogin Körper-, Atem- und Stimm- therapeutin, Alexander-Technik
Kosten:	650,00 €



24 | 317

Mit Achtsamkeit/Bewusstheit den Arbeitsalltag meistern – Organisches Lernen und bewussteres Arbeiten mit Unterstützung durch Ideen der Feldenkrais- Methode

Wochenseminar für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie Personen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.



Bildungsurlaub

In unserer hektischen Arbeitswelt ist es wichtiger denn je, die eigene körperliche und geistige Gesundheit zu bewahren. Dieses Seminar bietet eine Gelegenheit, die positiven Effekte der Achtsamkeitspraxis mit der transformativen Kraft der Feldenkrais-Methode zu verbinden. Es geht um einen Perspektivwechsel zum „organischen Lernen“, also die Verbindung von geistiger und körperlicher Beweglichkeit.

In diesem Kurs geht es um die Vermittlung von **Achtsamkeit** und Bewusstheit sowie die Reflektion persönlicher Verhaltens- und Bewegungsmuster im Arbeitsalltag. Der Ansatz der Achtsamkeit eignet sich, um Stress abzubauen, die Konzentration zu steigern und insgesamt mehr Ruhe und Klarheit in den Arbeitsalltag zu integrieren. Dabei unterstützen Anregungen für Bewegungsabläufe mit der **Feldenkrais-Methode** im Rahmen der Gesundheitsbildung. Die Verbindung mit der Feldenkrais-Methode kann außerdem dazu beitragen, die körperliche Beweglichkeit und Flexibilität zu verbessern, um den Herausforderungen des beruflichen Alltags mit mehr Leichtigkeit zu begegnen.

Hinweis: Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein Handtuch für die Praxiseinheiten mit. Matten und Kissen werden vom Haus gestellt.

Termin:	21.10.2024 / 14:00 Uhr bis 25.10.2024 / 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Pia Alder
Referentin:	Angela Kämper-Laube, zertifizierte Trainerin (IFF)
Kosten:	689,00 €

24 | 318

Achtsames Selbstmitgefühl lernen

Ein Schnupper-Wochenende für alle Interessierten

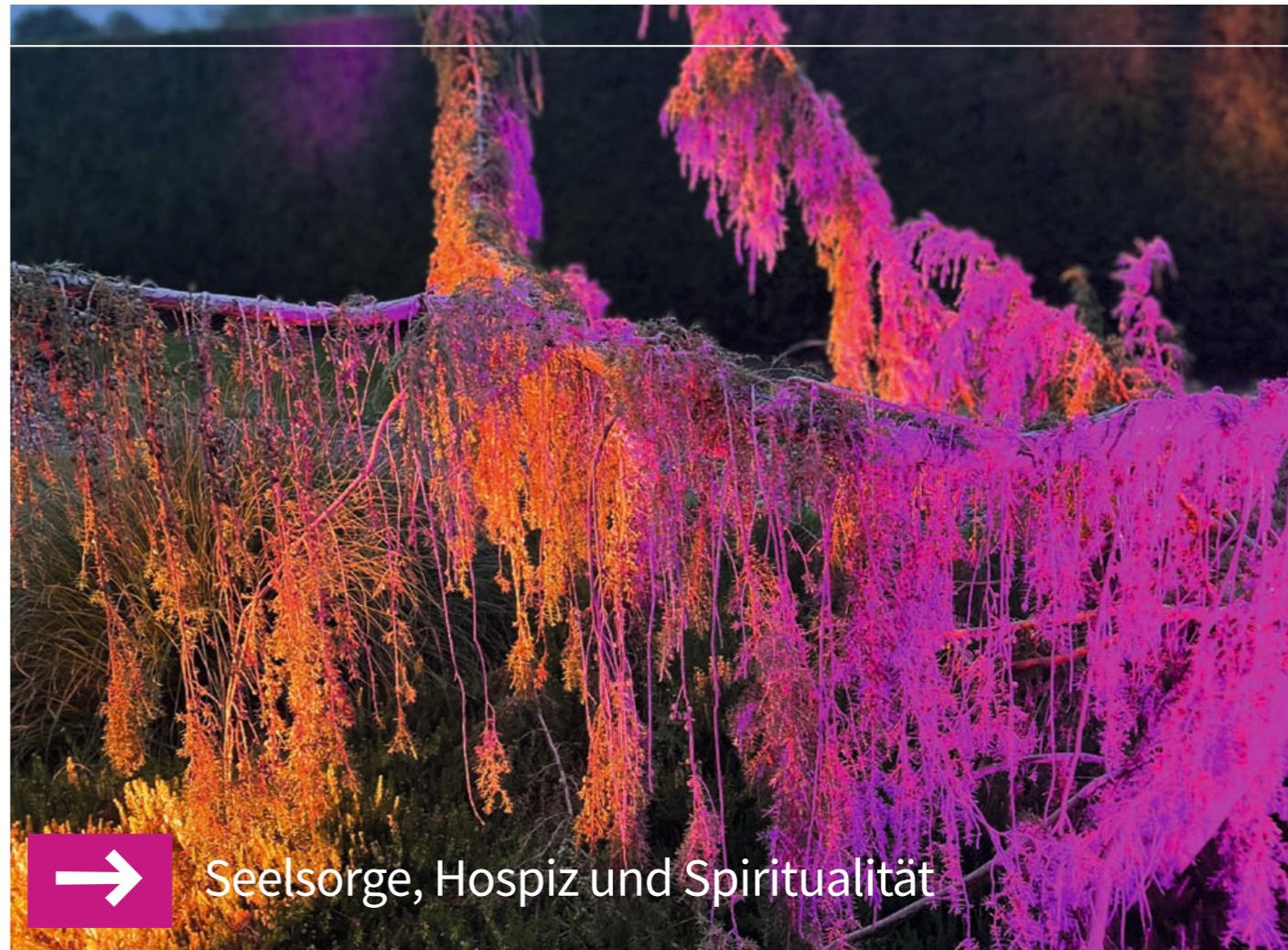
Gerade, wenn wir in unserem Leben äußerst gefordert sind und an unsere Grenzen stoßen – wenn wir leiden –, brauchen wir verlässliche Unterstützung und Stärkung. Selbstfürsorge steht uns immer zur Verfügung. Doch besonders in herausfordernden, stressbedingten Situationen fällt es oft schwer, freundlich und verständnisvoll mit sich selbst umzugehen – achtsam, wertschätzend und mitfühlend mit sich selbst zu sein. Selbstmitgefühl (Self-Compassion) ist die Fähigkeit, sich dem eigenen Schmerz wohlwollend zuzuwenden. Es stärkt die Resilienz (Widerstandskraft) und das persönliche Wohlbefinden. Self-Compassion ist ein wichtiger Schutzfaktor gegen Stress, Burnout und viele psychische Erkrankungen.



Dieses Seminar bietet eine Einführung in die achtsamkeitsbasierte Methode des Selbstmitgefühls. Es zeigt einen Weg, unsere Beziehung zu uns selbst wohlwollender und freundlicher zu gestalten. Es ermöglicht uns, liebevoller auf inneren, emotionalen Stress sowie widersprüchliche Anforderungen und den Druck unseres Alltagslebens zu reagieren. Im Seminar werden Inhalte und Übungen vorgestellt, die auf dem Mindful Self-Compassion-Training (MSC) nach Christopher Germer und Kristin Neff basieren, welche als Pioniere der westlichen Mitgefühlspraxis und deren Anwendung im Gesundheitswesen gelten.

Hinweis: Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein Handtuch mit. Matten sowie Kissen werden vom Haus gestellt.

Termin:	29.11.2024 / 14:30 Uhr bis 01.12.2024 / 16:00 Uhr
Päd. Verantwortung:	Pia Alder
Referentin:	Brigitte Konrad, MBSR-Trainerin (ZPP)
Kosten:	259,00 €



Seelsorge, Hospiz und Spiritualität

24 | 401

Meditation für Männer

Auszeit für Körper und Geist

Seminar für Männer

Mal die Klappe halten

In sich hineinhören

Stresslevel senken

Wo/wie stehe ich gerade als Mann im Leben?

Wie komme ich an meine Power?

In der hektischen Welt von heute, in der Stress und Druck allgegenwärtig sind, ist es für Männer von großer Bedeutung, Wege zur Entspannung und Stressreduzierung zu finden. Doch oft fehlt der Raum und die Anleitung, um sich mit der inneren Welt zu verbinden. Das Seminar „Meditation für Männer“ bietet diese Gelegenheit, um in sich selbst etwas mehr Ruhe zu finden und die transformative Kraft der Meditation zu entdecken.

Meditation hilft nicht nur bei der Entspannung, sondern fördert auch die geistige Klarheit und emotionale Stabilität. So werden verschiedene Meditationspraktiken vermittelt, die speziell auf die Bedürfnisse von Männern zugeschnitten sind, und die es ermöglichen, den Stress des Alltags zu reduzieren und inneren Frieden zu finden.

Ein Schwerpunkt liegt auf der Verbindung zwischen Meditation und Spiritualität. Wir werden den inneren Raum erkunden und uns der spirituellen Dimension unserer Existenz öffnen. Unter anderem werden wir uns mit dem Konzept „Jesus in mir“ befassen. Dies bedeutet, Jesus als eine Energie in uns zu erkennen, die uns führt, stärkt und inspiriert. Unabhängig von religiösen Überzeugungen können Sie von dieser tiefen Erfahrung profitieren.

Was Sie erwartet:

Einführung in verschiedene Meditationspraktiken, Techniken zur Stressreduzierung und Entspannung, Erfahrungsaustausch, gemeinsame Meditations-sitzungen, Reflexion über die Verbindung zwischen Spiritualität und Meditation, Zeit für Stille und Selbstreflexion.

Vorkenntnisse in Meditation oder Spiritualität sind nicht erforderlich.

Termine: 03.02.2024 / 10:00 Uhr bis 04.02.2024 / 15:00 Uhr

Seminarleitung: Holger de Buhr, erfahrener und zertifizierter

Meditationslehrer und Pfarrer

Päd. Verantwortung: Martina Rambusch-Nowak,

Kosten: 199,00 €



24 | 402

Christliche Spiritualität entdecken –

Einübung in ein bewusstes Leben

Seminar für Hospizler:innen und pädagogisch Tätige

Der Sehnsucht nach einem erfahrbareren Glauben nachgehen, Leben in einem tieferen Sinn nachspüren – darum soll es in diesen Tagen gehen. Was ist Spiritualität? Welche Wege der Einübung entsprechen mir, um die spirituelle Dimension des eigenen Lebens zu entwickeln? Wo finden wir spirituelle Nahrung?

Wir werden nach Wegen suchen, den Glauben persönlich tiefer zu erfassen und aus ihm wirksam zu leben. Impulse aus Mystik, Kunst und kreativem Miteinander lassen biblische Texte neu sprechen. Bewegung, Bibliolog, Pilgerwege, Meditation und Glaubensgespräche laden ein, sich von Gottes Wort bewegen und innerlich berühren zu lassen.

Zweifel, Glaube, Fragen und Suchen haben in diesen Tagen Ihren Raum genauso wie Ankommen, Hören und Da-sein.

Termin: 05.02.2024 / 15:00 Uhr bis 07.02.2024 / 13:00 Uhr

Seminarleitung: Martina Rambusch-Nowak

Kosten: 298,00 €

24 | 403

Einführung ins Herzensgebet

Seminar für alle Interessierte

Stille und Achtsamkeit haben in der christlichen Spiritualität eine lange Tradition. Die Wahrnehmung des Augenblicks und das Verweilen im Hier und Jetzt führen zu einer vertieften Selbstwahrnehmung und zu innerer Ruhe. Die Begegnung mit sich selbst öffnet für die Begegnung mit Gott.

Die Einführung ins Herzensgebet lädt ein, sich dieser Erfahrung zu nähern. Der Kursus steht – jenseits konfessioneller Grenzen – allen Interessierten offen, die eine vertiefte spirituelle Erfahrung suchen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Wir verbringen die Mahlzeiten und die Zeit außerhalb der Übungen weitgehend im Schweigen.

Für dieses Seminar stehen zwei Einzeltermine zur Verfügung:

Termin: 16.03.2024 / 10:00 Uhr bis 17.03.2024 / 16:00 Uhr

14.09.2024 / 10:00 Uhr bis 15.09.2024 / 16:00 Uhr

Seminarleitung: Christoph Kiefer, Kontemplationslehrer

Päd. Verantwortung: Martina Rambusch-Nowak

Kosten: 80,00 €

In Kooperation mit: Forum St. Peter Oldenburg

Gefördert von: Forum St. Peter Oldenburg

24 | 404

Weiterbildung zum/r Trauerbegleiter:in 2024/25

Große Basisqualifikation Trauerbegleitung

Seminar für ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeitende in Hospiz- und Besuchsdiensten, Mitarbeitende in der ambulanten und stationären Altenhilfe, Krankenpflege und Interessierte

Bildungsurlaub

Trauer ist eine persönliche und schwerwiegende Erfahrung für jeden Menschen. Entsprechend verschieden sind die Wege in und mit der Trauer. Menschen in ihrer Trauer zu begleiten bedeutet, den Weg ein Stück unterstützend mitzugehen. Trauer ist eine notwendige Reaktion auf den Verlust eines Menschen.

Ziel des Trauerprozesses ist es, mit neuer Orientierung den eigenen Lebensweg ohne diesen vertrauten Menschen fortzusetzen. Die Weiterbildung zielt darauf ab, eigene Verlusterfahrungen zu reflektieren, sie in Zusammenhang mit Erkenntnissen der Trauerforschung zu bringen und so zu einem größeren Handlungsspielraum in der Begleitung Trauernder zu gelangen.

Dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Spiritualität und der christlichen Tradition. Diese Weiterbildung schließt mit einem Zertifikat ab. Inhaltliche Schwerpunkte: Auseinandersetzung mit eigenen Trauererfahrungen und unterschiedlichen Bestattungsformen, Trauermodelle, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstpflegeangebote, Gesprächsführung, Einführung in die systemisch-lösungsorientierte Gesprächsführung, Trauer nach Suizid, Kindertrauer und anderes mehr.

Termin:	Modul 1: 08.04.2024 bis 12.04.2024
	Modul 2: 10.06.2024 bis 14.06.2024
	Modul 3: 16.09.2024 bis 20.09.2024
	Modul 4: 09.12.2024 bis 13.12.2024
	Modul 5: 10.03.2025 bis 14.03.2025
Seminarleitung:	Marion Zwilling, Trauerbegleiterin, Referentin für Trauerthemen, Qualifizierende im Bundesverband Trauerbegleitung e. V. (BVT) Sandra Kötter, Trauerbegleiterin (BVT) und Referentin für Trauer(begleitung), Resilienz- und Entspannungstrainerin
Päd. Verantwortung:	Martina Rambusch-Nowak
Referent:innen:	kompetentes Referent:innenteam
Kosten:	3.250,00 €
In Kooperation mit:	Bundesverband Trauerbegleitung e.V., Referat Seelsorge der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg



24 | 405

Kinder- und Geschwistertrauer

Seminar für Trauerbegleiter:innen und Interessierte

Während der Begleitungen sterbender Menschen und ihrer Angehörigen, aber auch bei Trauerbegleitungen der Hinterbliebenen erleben wir, dass Eltern und Angehörige sehr oft versuchen, ihre Kinder vor diesem einschneidenden Thema zu behüten: Kinder werden aus den Gesprächen ausgegrenzt, bleiben allein zurück mit den dann doch aufgeschnappten Gesprächsfetzen und ungeklärten Eindrücken. Zurück bleiben Angst und Vorurteile.

Erwachsene sind verunsichert, und die Fragen der Kinder scheinen oft zum falschen Zeitpunkt zu kommen. Zum Beispiel fragt die 3 1/2 jährige Tochter beim rückwärts-seitlichen Einparken in die Parklücke, während im Nacken eine ungeduldige Autoschlange drängelt: „Mama, wie soll Opa in den Himmel kommen, wenn man ihn auf dem Friedhof eingräbt?“ Es gibt Fragen, für deren Aufschub man viele gute und vernünftig klingende Begründungen findet: Zu jung, zu unreif, überfordert, nicht zumutbar, hat Zeit, nur das Beste wollen, zu belastend, unbeschwerte Kindheit usw.

Doch: Wie können wir mit Kindern zu diesem Thema ins Gespräch kommen? Was brauchen Kinder? Wie können wir sie begleiten oder ihr Umfeld stärken? Darüber wollen wir in diesem Seminar nachdenken, Methoden und Möglichkeiten kennenlernen, in den Erfahrungsaustausch kommen und einen Koffer voller Ideen entwickeln. Wir freuen uns über eigene Ideen, Methoden und Erfahrungen für einen Markt der Möglichkeiten.

Termin:	27.05.2024 / 10:00 Uhr bis 30.05.2024 / 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Marion Zwilling, Trauerbegleiterin, Referentin für Trauerthemen, Qualifizierende im Bundesverband Trauerbegleitung e. V. (BVT)
Päd. Verantwortung:	Martina Rambusch-Nowak
Kosten:	530,00 €
In Kooperation mit:	Referat Seelsorge der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg



24 | 406

Farben (m)eines Lebens

Fachtag für Trauerbegleiter:innen, Hospizler:innen und alle Interessierte

In unseren Begleitungen begegnen wir vielen unterschiedlichen Menschen mit den verschiedensten Lebenswegen. Die Begegnung mit dem Anderen verändert mein Leben.

Ihr und unser Leben steckt voller Fragen, Träumen, Sehnsüchten und Abschieden.

Wer bin ich? Wie wurde ich die Persönlichkeit, die ich heute bin? Wer oder was hat mich geprägt? Mein Leben bunt und farbig geprägt? Welche Träume und Visionen geben Hoffnung und Zuversicht? Wie gehe ich mein Leben? Wohin führt mich mein Herz?



An diesem Fachtag bieten verschiedene Workshops vom Tanz und Ausdrucks malen, Schreiben und Nachdenken über Selbstfürsorge und Ritualen die Möglichkeit, auf die Spurensuche und den Austausch miteinander zu gehen.

Der Fachtag endet gegen 16:00 Uhr. Im Anschluss an diesen Fachtag wird Christine Stockstrom mit einem Gottesdienst und anschließendem Sekt-empfang in den Ruhestand verabschiedet.

Termin:	14.06.2024 / 10:00 bis 16:00 Uhr, anschließend Gottesdienst zur Verabschiedung und Sekt Empfang
Seminarleitung:	Christine Stockstrom, Dipl. Supervisorin, Diakonin, Fortbildnerin, Trauerbegleiterin, Gründungsmitglied und langjährige Vorsitzende des Bundesverbandes Trauerbegleitung
Referent:innen:	Hilde Kluttig, Sandra Kötter, Elisabeth Lindhorst, Annette Wagner, Sandra Wagner, Marion Zwilling und weitere
Kosten:	46,00 €
Anmeldeschluss:	20.05.2024

24 | 407

Kraftquelle Resilienz

Stärkende Tage für Trauerbegleitende

Seminar für Trauerbegleitende

Bildungsurlaub

Nur wer gut für sich sorgt, kann gut für andere sorgen: Dieses Seminar möchte zunächst Sie als Begleitende stärken, Sie an Ihre persönlichen Kraftquellen erinnern.

Die innere Stärke eines Menschen, Schwierigkeiten und Schicksalsschläge im Leben zu überwinden, heißt Resilienz. Mit dieser Kraft kann es gelingen, Krisen zu bestehen, sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. In diesen Tagen lernen Sie ein Resilienzmodell mit seinen Schutzfaktoren kennen, theoretischer Input und praktische Übungen wechseln sich ab.

In Zeiten der Trauer ist der Blick auf die innere Stärke oft eingeschränkt. Tage scheinen ausnahmslos dunkel. Und doch gibt es sie: kleine farbige Momente, Kraftquellen, Augenblicke, die guttun.

In der Begleitung kann es wertvoll und hilfreich sein, innezuhalten und immer wieder – gemeinsam mit dem Trauernden – einen ressourcen-orientierten Blick auf die Situation zu werfen. Das Seminar bietet entsprechende Impulse, um Ihren Werkzeugkoffer der Trauerbegleitung zu füllen.

Termin:	24.06.2024 / 10:00 Uhr bis 26.06.2024 / 16:00 Uhr
Seminarleitung:	Sandra Kötter, Trauerbegleiterin (BVT) und Referentin für Trauer(begleitung), Resilienz- und Entspannungstrainerin
Päd. Leitung:	Martina Rambusch-Nowak
Kosten:	355,00 €

24 | 408

Trauer nach Suizid – (k)eine Trauer wie jede andere

Seminar für Hospizler:innen, Trauerbegleiter:innen, interessierte Ehrenamtliche

Jährlich sterben ca. 10.000 Menschen durch Suizid. Das sind fast doppelt so viele wie durch Verkehrsunfälle - also keine „Randerscheinung“. Laut WHO trauern um jeden Verstorbenen sechs bis acht nahestehende Menschen. Wir sprechen also von 60.000 bis 80.000 Trauernden nach Suizid.

Was macht die Trauer nach Suizid anders? Welche Rolle spielen Schuld, Wut, Scham? Warum fällt es vielen Menschen schwer, über Suizid zu sprechen? Welche Fragen stellen sich Zugehörige? Wie ist unsere Haltung als Trauerbegleitende zu dieser Todesursache?

In diesem Seminar wollen wir diesen und anderen Fragen nachgehen und uns auf die Begleitung trauernder Menschen nach Suizid konzentrieren.

Termin:	12.08.2024 / 16:00 Uhr bis 14.08.2024 / 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Marion Zwilling, Trauerbegleiterin, Referentin für Trauerthemen, Qualifizierende im Bundesverband Trauerbegleitung e. V. (BVT)
Päd. Verantwortung:	Martina Rambusch-Nowak
Kosten:	355,00 €
In Kooperation mit:	Referat Seelsorge der ev.-Luth. Kirche in Oldenburg

24 | 409

Pilgern am Deich

Skulpturenpfad zu den sieben Tagen der Schöpfung

Seminar für Pilgerfreund/innen, Natur- und Kunstliebhaber/innen

Pilgern von Mariensiel bis Dangast auf sieben Seemeilen entlang der sieben Skulpturen zu den sieben Schöpfungstagen – ein norddeutsches Pilgererlebnis zwischen Wasser, Watt, und Wiesen!

Die Kunstwerke am Deich thematisieren den biblischen Schöpfungsmythos und seine Urgeschichte und bilden einerseits den modernen Naturbegriff aber andererseits auch menschlichen Gestaltungswillen ab. Seh-Zeichen der Schöpfung als Mahn-Zeichen für eine Bewahrung der Schöpfung und mit geistlichen Impulsen geht es auf den Weg.

Zu Beginn: Stehkafee, Andacht in der Kapelle

Abfahrt mit dem Bus ab Ev. Bildungshaus Rastede 10:00 Uhr
Rückfahrt ab Dangast ca. 16:00 Uhr

Bitte selbst für Verpflegung für unterwegs und entsprechende Kleidung bzw. festes Schuhwerk sorgen.

Termin:	09.09.2024 / 9.30 Uhr bis ca. 17:00 Uhr
Seminarleitung:	Martina Rambusch-Nowak
Kosten:	58,00 €



24 | 410

Was trägt? –

Spiritualität in der Trauerbegleitung und Hospizarbeit

Seminar für ehrenamtlich Tätige in der Trauerbegleitung und im Hospizdienst und alle Interessierte

Spirituelle Begleitung kann neue Räume eröffnen, in denen Menschen mit ihrem Verlust leben lernen. Trauernde suchen auch nach Menschen, die die spirituelle Dimension einer Lebenskrise mitbedenken.



Ein Segen ist es, wenn diese über Kompetenzen verfügen, die in einer Wegbegleitung eingebracht werden können. Dazu gehören geistliche Haltungen, wie das Bei-Leiden, das Bewahren und Ergänzen, Empathie und Spiritualität. In welchen Fragen und Äußerungen begegnen spirituelle Anliegen und Fragen? Was meint Glaube und was Spiritualität? Was ist nicht-religiöse Spiritualität, und wie gehe ich mit spirituellen Bedürfnissen anderer Menschen angemessen um?

Sowohl die Beschäftigung mit der eigenen Spiritualität, den Widerständen und Sehnsüchten als auch die Frage nach angemessenen Möglichkeiten des Umgangs mit spirituellen Anliegen sind Teil dieses Seminars.

Termin:	11.10.2024 / 16:00 Uhr bis 13.10.2024 / 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Martina Rambusch Nowak, Pfarrerin, Geistliche Begleiterin, Seelsorge und Beratung (PPS)
Kosten:	224,00 €

24 | 411

Alle Jahre – Advent, Weihnachten und den Jahreswechsel in Trauergruppen im Trauercafé bedenken und gestalten

Seminar für ehrenamtliche Trauerbegleitende

Advent, Weihnachten und Jahreswechsel bedeuten für viele Trauernde eine „dunkle Zeit“. Das erste Mal „ohne“ den geliebten Menschen, der gestorben ist, die vielen weiteren Male „ohne“... – das löst oft Ängste und schwere Gedanken aus. Gewohnte Abläufe und Rituale können nicht mehr so gestaltet werden, weil dieser Mensch fehlt.

Allein zu sein in einer Zeit, die in unserer Kultur als Familienzeit und „Zeit der Liebe“ als „Heile Zeit“ gilt, lässt die Einsamkeit und die Trauer oft noch mehr spürbar werden, wie eine unüberwindbare Hürde erscheinen. Wie können wir die trauernden Menschen in unseren Begleitungen darauf vorbereiten, sie stärken, ihnen „ein Licht“ mit auf diesem Weg geben?

An diesem Tag werden Sie Texte, Methoden für Gesprächseinstiege, Rituale und kreative Möglichkeiten rund um die Advents- und Weihnachtszeit kennenlernen und ausprobieren können. Eigene Fragen, Erfahrungen, Texte, Methoden und Rituale sind herzlich willkommen!

Termin:	25.10.2024 / 15:00 Uhr bis 27.10.2024 / 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Marion Zwilling, Trauerbegleiterin, Referentin für Trauerthemen, Qualifizierende im Bundesverband Trauerbegleitung e. V. (BVT)
Päd. Verantwortung:	Martina Rambusch-Nowak
Kosten:	335,00 €
In Kooperation mit:	Referat Seelsorge der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg

24 | 412

Fühlst du die Stille? Woche der Stille in Oldenburg

Stress lass nach: Unser beschleunigtes Leben lässt nach Entspannung, mehr Gelassenheit und Verbindung zur eigenen Mitte suchen. Die „Woche der Stille“ in Oldenburg zeigt, wie vielfältig die Wege sind zu mehr Achtsamkeit für sich und Andere: Meditation, Yoga, Waldbaden, oder auch ein Konzert, eine Ausstellung, eine spirituelle Veranstaltung ...

Die Woche bietet Ihnen oder Ihrer Gruppe, Initiative, Gemeinde ... eine Plattform, um bestehende Angebote zu veröffentlichen und zum Reinschnuppern einzuladen. Zugleich können Sie sie zum Anlass nehmen, eine eigene Stille-Veranstaltung für die Woche zu organisieren.

Wir freuen uns auf Ihre Beiträge!

Weitere Informationen:

www.woche-der-stille.de

Mail: info@woche-der-stille.de

Termin: 31.10.2024 bis 06.11.2024



Woche der Stille
Oldenburg
31 Okt — 7 Nov 2024



Theologie, ForumBibel und Kirche

24 | 501

Vokationstagung

Weitere Infos: ARP Oldenburg: Vokation (arp-ol.de)

Informationen zur Anmeldung: Arbeitsstelle für Religionspädagogik (arp)

Email: arp@kirche-oldenburg.de

Termine:	1. 21.02.2024 bis 23.02.2024
	2. 13.11.2024 bis 15.11.2024
Seminarleitung:	Fritz Pinne, Leiter der arp
Päd. Verantwortung:	Martina Rambusch-Nowak
Kosten:	Auf Anfrage
In Kooperation mit:	Arbeitsstelle für Religionspädagogik

24 | 502

Das Buch Ester –

Die Geschichte einer Heldin? Oder einfach nur eine gottlose Komödie?

ForumBibelRastede mit Rabbiner Markus Lange

Seminar für biblisch-theologisch interessierte Ehrenamtliche, Theolog:innen, Pädagog:innen und Interessierte

Mit diesem Forum Bibel setzen wir nach dem Buch Rut und dem Hohelied die Lektüre der fünf Festtagsrollen der hebräischen Bibel fort. Wir nehmen den Text genau in den Blick, spüren den Personen und den Themen der Erzählung nach, fragen nach den Botschaften und Gedankenanstößen, die dieser Text der Bibel für uns heute zu bieten hat. Dabei helfen uns kurze Ausflüge in die Welt antiker Texte (Septuaginta und griechische Dramen) sowie das Eintauchen in rabbinische Kommentare aus Midrasch und Talmud.

In der jüdischen Tradition wird zum Purimfest das Buch Ester von einer Festtagsrolle rezitiert. Mit seiner ausgelassenen Stimmung und ausgefallenen Kostümen zur Verkleidung gegen Ende des Winters wird Purim oft als jüdischer Karneval bezeichnet. In der biblischen Geschichte, die als Grundlage für das Fest verstanden wird, retten Ester und ihr Onkel Mordechai das jüdische Volk vor einer angekündigten Vernichtung im Perserreich. Jedoch ist alles recht märchenhaft, die Stimmung sehr ähnlich der von „Tausend und einer Nacht“. Wir erfahren von royalen Ausschweifungen und Exzessen. Wir begegnen einem machtlosen König sowie seinem machthungrigen und brutalen Regierungsbeamten. Wir werden Zeugen absurder Forderungen, Gesetzen und Exekutionen. Und bei alledem: von Gott und Religion keine Spur.

Kompositorische und stilistische Besonderheiten sowie eine Reihe historischer Unwahrscheinlichkeiten im Buch Ester legen nahe, dass die Erzählung eine kunstvoll angeordnete Novelle ist, eine Art satirische Kurzgeschichte oder lite-

24 | 503

Kreative Prozesse erleben und begleiten

Erlebensbezogenes Konzept Coaching

Seminare für Pfarrer:innen, Diakon:innen und Interessierte

Ziel des erlebensbezogenen Concept Coachings ist die Entwicklung originärer Ideen, Konzeptionen und neuer Handlungspraktiken in kreativen Kontexten. Im Blick sind Settings wie Seelsorge, Moderation und Begleitung von Teams und Gruppen. Der Ansatz stellt Methoden und Materialien bereit, um neue Gedanken und Zukunftsentwürfe konkreter zu fassen und zum Ausdruck zu bringen.

Der von E.T. Gendlin entwickelte Ansatz Thinking at the Edge stellt 14 Denkbewegungen zur Verfügung, die dabei unterstützen, Worte und Bilder für unsere frischen Impulse zu finden. Zentral sind eine Verlangsamung im Denken durch Innehalten und Nachspüren und ein spielerischer Umgang mit der Sprache. Die Denkbewegungen des Thinking at the Edge werden in Zuhör-Partnerschaften an selbst gewählten persönlichen oder beruflichen Themen kennengelernt und erprobt.

Termin:	11.03.2023 / 15:00 Uhr bis 14.03.2023 / 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Heinke Deloch, M.A. Philosophie, Mitbegründerin des Ansatzes ECC - Erlebensbezogenes Concept-Coaching, Ausbilderin für Personenzentrierte Beratung (GwG), Koordinatorin für Focusing und Thinking at the Edge (Focusing Institute New York), Hochschuldozentin, freiberuflich tätig als Coach, Trainerin, Moderatorin
	Martina Rambusch-Nowak
Kosten:	325,00 €
In Kooperation mit:	Pastoralkolleg Niedersachsen

rarische Komödie mit Höhepunkten und inhaltlichen Charakterzügen, die zwar auf geschichtliche Ereignisse und Erfahrungen der jüdischen Diaspora eingeht, diese aber überzeichnet oder umdeutet.

Termin:	01.03.2024 / 16:00 Uhr bis 03.03.2024 / 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Martina Rambusch-Nowak
Referent:	Rabbiner Markus A. Lange, M.A., Dozent, Begleiter, Berater und Supervisor (PROJEKTPRAXIS, Potsdam) für Hospiz- und Krankenhausseelsorge und für Drama-/Theatertherapie, künstlerische Therapie und helfende Berufe, für Bibliolog, Playback Theater
Kosten:	235,00 Euro
In Kooperation mit:	Lektor:innenarbeit der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg, Oldenburgische Bibelgesellschaft
Gefördert von:	Oldenburgische Bibelgesellschaft



24 | 504

Bibliolog Aufbaukurs „Encounter“

Seminar für Pastor:innen und Diakon:innen und Interessierte

Bibliolog erkundet die Bibel von innen. In der Rolle eines biblischen Charakters werden biblische Texte plastisch und erlebbar. Üblicherweise steht dabei die Vielfalt der Einsichten und Aussagen im Vordergrund. Durch sie entstehen immer neue Einsichten selbst zu sehr bekannten Texten.

Der Encounter beleuchtet solche Szenen der Bibel, in denen es um Begegnungen geht. Zusammentreffen, von denen die Bibel ausdrücklich erzählt, werden ebenso angeschaut wie Begegnungen, die zwangsläufig sind: Irgendwann zum Beispiel muss Abram Sarai gesagt haben, welchen Auftrag er von Gott bekommen hat. (Gen 12) Schließlich betrifft es sie auch. Wie verlief wohl dieses Gespräch? Und wie verändert sich die Einsicht in den Text, wenn die Rollen getauscht werden?

Dieser Kurs lehrt einerseits die zusätzlichen Techniken, die ein Encounter-Bibliolog benötigt. Darüber hinaus wird Zeit sein, die bereits erlernten Fähigkeiten zu vertiefen und aufzufrischen. Er richtet sich darum ausschließlich an diejenigen, die bereits einen Bibliolog-Grundkurs besucht haben.

Termin:	22.04.2024 / 16:00 Uhr bis 26.04.2024 / 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Frank Muchlinsky, Pfarrer und Journalist, derzeit tätig im Gemeinschaftswerk der Evangelischen Publizistik in Frankfurt, Bibliologtrainer Martina Rambusch-Nowak
Kosten:	415,00 €
In Kooperation mit:	Pastoralkolleg Niedersachsen

24 | 505

Braucht Führung ein Geschlecht?

Führen und Leiten – ein Kurs für Frauen

Seminar für Pfarrerinnen, Diakoninnen, Kirchenmusikerinnen oder Verwaltungsleiterinnen, die eine Führungsrolle einnehmen oder zukünftig einnehmen wollen.

Frauen kümmern sich. Männer leiten. Noch prägen Geschlechterstereotype unsere Kultur. Aber braucht Führung überhaupt ein Geschlecht? Im Mittelpunkt dieses Pastorkollegs steht der „Transformationale Führungsstil“. Er verbindet Macht und Care. Er schafft Raum für Partizipation, Empathie, Kooperation und Bedürfnisorientierung als Basis von Machtgestaltung und Durchsetzung.

Das Kolleg richtet sich an Pfarrerinnen, Diakoninnen, Kirchenmusikerinnen oder Verwaltungsleiterinnen, die eine Führungsrolle einnehmen oder zukünftig einnehmen wollen. Grundlage der gemeinsamen Arbeit bildet eine persönlichkeitsbasierte Gesprächsführungskompetenz. Sie sucht die Ressourcen für gelingende Leitung in der Person. Methodisch wechseln sich Theorieimpulse, Selbsterfahrungsinhalte und die Arbeit an konkreten Führungssituationen ab.

Termin:	27.05.2024 / 15:00 Uhr bis 31.05.2024 / 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Prof. Dr., Christiane Burbach, Lehrsupervisorin (DGfP) und Pastorin, Göttingen Dr. Sarah-Magdalena Kingreen, Pfarrerin, Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche Berlin Martina Rambusch-Nowak
Kosten:	Auf Anfrage
In Kooperation mit:	Pastoralkolleg Niedersachsen

24 | 506

Malkolleg – dem Himmel so nah

Seminar für Pastor:innen und Diakon:innen

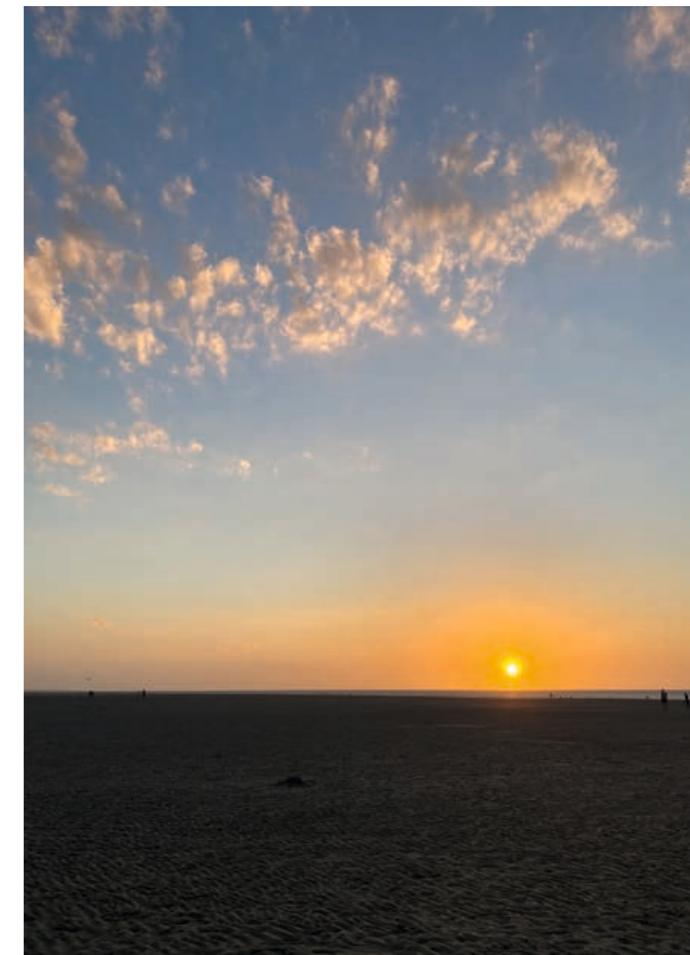
Er ist es, der seinen Saal in den Himmel gebaut und seinen Palast über der Erde gegründet hat, der das Wasser im Meer herbeirief und auf das Erdreich schüttete.
Amos 9,6

Wo beginnt der Horizont, wo endet der Himmel? Wie sieht er aus, der Saal, der in den Himmel gebaut wurde? Wie fühlt sich das Erdreich an, auf das der Herr das Wasser schüttete? Antworten auf diese Fragen finden sich im Malkolleg beim skizzenhaften Erleben der Naturlandschaft Wattenmeer und der Arbeit im Atelier.

Neben der Malerei mit Acrylfarbe, Mixed Media und Collage wird es eine Einführung in die Pastellmalerei geben. Sinnlich werden dabei die Pigmente in das Papier gerieben, die dann Wolken plastisch am Firmament wachsen lassen.

Ausgehend von Beispielen aus der Kunstgeschichte, Skizzen und Fotos entstehen im Atelier eigene bildnerische Interpretationen des Saals im Himmel und des Palastes über der Erde.

Termin:	03.06.2024 / 15:00 Uhr bis 07.06.2024 / 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Meike Janßen, Künstlerin, Kunstpädagogin Martina Rambusch-Nowak
Kosten:	Auf Anfrage
In Kooperation mit:	Ev. Frauenarbeit der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg



24 | 507**Paulus, der erste Theologe
ForumBibelRastede***Seminar für biblisch-theologisch interessierte Ehrenamtliche, Theolog:innen,
Pädagog:innen und Interessierte*

Paulus von Tarsus gilt vielen als verkopfter, frauenfeindlicher Denker, manchen sogar als Verfälscher der Lehre Jesu. Seine Briefe sind vielen schwere, nahezu unverständliche Kost. Und doch lässt sich die Bedeutung des Völkerapostels für die Kirchen- und Theologiegeschichte, aber auch für das abendländische Denken, gar nicht hoch genug einschätzen. So legte die paulinische Theologie mit der Verheißung der Gleichheit aller Menschen in Christus den Keim für die modernen Menschenrechte.

In unserem Seminar wollen wir uns mit dem Leben, aber vor allem mit der Theologie des Völkerapostels beschäftigen. Welche großen Themen schlägt er an? Wie verändert seine Theologie unseren Blick auf den Menschen und auf uns selbst? Welche neueren Tendenzen gibt es in der Paulus-Forschung (z.B. New Perspective on Paul)? Und: Was hat es mit der vermeintlichen Frauenfeindlichkeit des Apostels auf sich? Um das Profil der paulinischen Theologie herauszuarbeiten, lohnt es sich, sich auch mit deren innerneutestamentlicher Fortentwicklung – dem deuteropaulinischen Schrifttum – zu beschäftigen. Auch dies werden wir an ausgewählten Stellen tun.

Termin:	30.08.2024 / 16:00 Uhr bis 01.09.2024 / 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Cornelius Grohs, Lektor:innenarbeit der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg, Martina Rambusch-Nowak
Referent:	Dr. theol. Christian Wetz, Carl-von-Ossietzky-Universität Oldenburg, Institut für Evangelische Theologie und Religionspädagogik
Kosten:	235,00 €
In Kooperation mit:	Lektor:innenarbeit der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg, Oldenburgische Bibelgesellschaft
Gefördert von:	Oldenburgische Bibelgesellschaft

**Partner der Deutschen Bibelgesellschaft****24 | 508****Licht und Schatten in der Fotografie –
Kontrastprogramm mit Tiefenwirkung***Seminar für Pfarrer:innen, Diakon:innen*

Licht und Schatten begegnen uns jeden Tag. Sei es, dass wir uns vor der brennenden Sonne in den Schatten eines Schirms flüchten, mit den Händen vor einer Taschenlampe Schattenwesen erschaffen oder im Dunkel der Nacht mit dem Handy den Weg durch das Zimmer erleuchten. Wir lassen uns von der flüchtigen Schönheit des Moments bezaubern, wenn das Sonnenlicht durch die Blätter der Bäume gefiltert wird.

Wo Licht ist, ist auch Schatten. Wo Schatten ist, ist auch Licht. Sie sind Gegensätze und trotzdem brauchen sie einander, um sich gegenseitig zu ergänzen. Aus dieser Dualität wird klar, dass in der Fotografie Licht und Schatten häufig nicht einfach nur verwendet werden, um einem Bild Tiefe zu verleihen, sondern auch, um ihm eine tiefere Bedeutung zu geben und Geschichten zu erzählen. Ein spannender Bereich, um mit diesen Kontrasten zu arbeiten, ist die Portraitfotografie, die auch einen Teil dieses interessanten Foto-Workshops ausmachen wird.

Wir Menschen können beide Begriffe als Metapher für vieles nehmen – für die Licht- und Schattenseiten des Lebens. Beide sind Teil einer Ganzheit. Wir brauchen beides, sonst können wir uns nicht weiterentwickeln. Auch gerade über die Schattenmomente bekomme ich eine Ahnung von der Tiefe meiner Persönlichkeit. Die Rede von Licht und Finsternis, die Bedeutung des Schattens in der Bibel werden wir in Andachten und begleitenden spirituellen Impulsen vertiefen.

Termin:	23.09.2024 / 15:00 Uhr bis 27.09.2024 / 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Mario Dirks, Profifotograf und Autor aus Oldenburg Martina Rambusch-Nowak
Kosten:	Auf Anfrage
In Kooperation mit:	Pastoralkolleg Niedersachsen



24 | 509

Entdeckungsreise zu den eigenen Humorressourcen

Seminar für Pastor:innen und Diakon:innen

Das Clownstheater ist en vogue! Clowns im Altenheim, in der Klinik, „Clowns ohne Grenzen“ und als Bildungsvermittler – in vielen Bereichen haben Clowns wichtige Räume gefunden.

In der Clownerie sind die Letzten die Ersten. Wer sich selbst erniedrigt, wird erhöht werden, und vielleicht passt sogar ein Kamel durch ein Nadelöhr, Berge werden versetzt und Flügel tragen einen bis ans äußerste Meer. Dieser Stoff scheint für die Clownerie wie geschaffen, ja, ist selbst Clownerie – im Ernst. Der Clown macht genau das, wovor alle Angst haben. Er gibt sich hin, einem Spiel, einem Gefühl. Er stolpert, er versagt, er blamiert sich, er scheitert. Der Clown weiß, dass Scheitern nicht das Ende ist, sondern der Beginn eines neuen Spiels. Jedem Menschen steht Humor zur Verfügung, als Ausdrucksmittel und als Mittel zur Kommunikation. Wir gehen auf Entdeckungsreise zu den eigenen Humorressourcen!

Termin:	25.11.2024 / 15:00 Uhr bis 29.11.2024 / 13:00 Uhr
Seminarleitung:	Heike Scharf, Diakonin, Spiel- und Theaterpädagogin Martina Rambusch-Nowak
Kosten:	Auf Anfrage
In Kooperation mit:	Pastoralkolleg Niedersachsen



Seminarübersicht 2024

Bildungsurlaube 2024

Januar			
15.01.24.	Vorbereitungskurs auf die Ausbildereignungsprüfung und Meisterprüfung / Landwirtschaft	24/101	12
26.01.24	Clownsausbildung 2024	24/201	30
Februar			
05.02.24	Update für Sozialassistent:innen – Entwicklungen und Ansätze aus der Sozialpädagogik	24/102	12
09.02.24	Vertiefung Clownsausbildung	24/204	32
26.02.24	Vorbereitungskurs auf die Ausbildereignungsprüfung und Meisterprüfung / Hauswirtschaft	24/104	13
26.02.24	Trainer:innen-Ausbildung „Ganzheitliches Gedächtnistraining“	24/105	14
26.02.24	Weiterbildung Körperorientierte Seelsorge (Fortsetzung)	24/106	16
April			
03.04.24	Berufliche Zielsetzung in der Lebensmitte – Den eigenen Weg finden und gestalten	24/109	19
08.04.24	Weiterbildung zum/r Trauerbegleiter:in 2024/25 - Große Basisqualifikation Trauerbegleitung	24/404	64
Mai			
06.05.24	Die Natur als Raum für Stressbewältigung und Entspannung erschließen – Mit Hilfe der Natur zur besseren Balance im Berufsalltag – Ich glaub, ich steh im Wald	24/306	48

		Kursnummer	Seite
Juni			
10.06.24	Frisch in Führung	24/112	22
24.06.24	Kraftquelle Resilienz – Stärkende Tage für Trauerbegleitende	24/407	67
Juli			
01.07.24	LEBEN(S).KUNST.WERT	24/310	51
September			
02.09.24	Zertifizierte Weiterbildung zum/r Kindergarten – Fachwirt/in „Aus der Praxis – für die Praxis“ Kindertagesstätten kompetent leiten	24/113	23
02.09.24	Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR-Kompaktkurs	24/315	56
16.09.24	Ausbildung Kinderyoga – In der Ruhe liegt die Kraft	24/114	24
23.09.24	Ganzheitliche Stimmbildung	24/316	57
Oktober			
21.10.24	Mit Achtsamkeit/Bewusstheit den Arbeitsalltag meistern – Organisches Lernen und bewussteres Arbeiten mit Unterstützung durch Ideen der Feldenkrais Methode	24/317	58

Jahresübersicht 2024

		Kursnummer	Seite
Januar			
15.01.24	Vorbereitungskurs auf die Ausbildereignungsprüfung und Meisterprüfung / Landwirtschaft	24/101	12
19.01.24	Yoga-Winter-Retreat zum Jahreswechsel – innehalten, zentrieren, sich neu ausrichten	24/301	44
25.01.24	EmpowerHer – Persönlichkeitsentwicklung für Frauen	24/302	45
26.01.24	Clownsausbildung 2024	24/201	30
26.01.24	netzwerk junge stimmen – 2. Netzwerktreffen	24/202	31
Februar			
02.02.24	Improvisationstheater	24/203	32
03.02.24	Meditation für Männer – Auszeit für Körper und Geist	24/401	62
05.02.24	Update für Sozialassistent:innen – Entwicklungen und Ansätze aus der Sozialpädagogik	24/102	12
05.02.24	Christliche Spiritualität entdecken – Einübung in ein bewusstes Leben	24/402	63
09.02.24	Vertiefung Clownsausbildung	24/204	32
19.02.24	Aufbaukurs Mitarbeiterführung / Landwirtschaft	24/103	13
21.02.24	Vokationstagung	24/501	72
26.02.24	Vorbereitungskurs auf die Ausbildereignungsprüfung und Meisterprüfung / Hauswirtschaft	24/104	13
26.02.24	Trainer:innen-Ausbildung „Ganzheitliches Gedächtnistraining“	24/105	14
26.02.24	Weiterbildung Körperorientierte Seelsorge (Fortsetzung)	24/106	16
März			
01.03.24	Das Buch Ester – Die Geschichte einer Heldin? Oder einfach nur eine gottlose Komödie? ForumBibelRastede mit Rabbiner Markus Lange	24/502	72
04.03.24	Qualifizierungswochenende für angehende Führungskräfte	24/107	17
08.03.24	Lalelu-JA! Singen in der KiTa	24/108	18
11.03.24	Erlebensbezogenes Concept Coaching – Eigene Gedanken entwickeln für kreative Prozesse und Konzeptionen	24/503	73
16.03.24	Einführung ins Herzensgebet	24/403	63
15.03.24	Der eigene Raum	24/303	46

		Kursnummer	Seite
April			
03.04.24	Berufliche Zielsetzung in der Lebensmitte – Den eigenen Weg finden und gestalten	24/109	19
05.04.24	Entscheidungsstark: Steigern Sie Ihre Kompetenz in der Kunst der Entscheidungsfindung	24/110	20
08.04.24	Weiterbildung zum/r Trauerbegleiter:in 2024/25 – Große Basisqualifikation Trauerbegleitung	24/404	64
12.04.24	Fit und gesund in der Kita – Praxisorientierte Seminarreihe für eine gesunderhaltende Arbeitsweise	24/111	21
12.04.24	Tanz mit – bleib fit (Frühlingskurs)	24/205	33
22.04.24	Zusammen ist man weniger allein – Entdecken Sie die Kunst der erfüllenden Freundschaften!	24/304	46
22.04.24	Bibliolog Aufbaukurs „Encounter“	24/504	74
27.04.24	Darstellendes Spiel als Methode	24/206	33
Mai			
03.05.24	Lebensfreude entfalten: Einführung in die Positive Psychologie	24/305	47
06.05.24	Die Natur als Raum für Stressbewältigung und Entspannung erschließen – Mit Hilfe der Natur zur besseren Balance im Berufsalltag – Ich glaub, ich steh im Wald	24/306	48
27.05.24	Kinder- und Geschwistertrauer	24/405	65
27.05.24	Braucht Führung ein Geschlecht? Führen und Leiten – ein Kurs für Frauen	24/505	74
Juni			
01.06.24	„Spiel-weise“ - Spielpädagogisches Forum „Spielmarkt Rastede 2024	24/207	34
03.06.24	Malkolleg – dem Himmel so nah	24/506	75
07.06.24	Nachwuchs gewinnen, Zukunft sichern: Marketing 1x1 für gemeinnützige Vereine	24/307	49
10.06.24	Frisch in Führung	24/112	22
14.06.24	Farben (m)eines Lebens – Fachtag für Trauerbegleiter:innen, Hospizler:innen und alle Interessierte	24/406	66
21.06.24	Die japanische Naivität – so also ticken die Japaner!	24/308	50
24.06.24	Mustergültig – (ein Ausbruch aus Rastern)	24/208	35
24.06.24	Landfrauenfahrt 2024 – Kulturlandschaft Ammerland	24/309	51
24.06.24	Kraftquelle Resilienz – Stärkende Tage für Trauerbegleitende	24/407	67

Juli		Kursnummer	Seite
01.07.24	LEBEN(S).KUNST.WERT	24/310	51
26.07.24	Session franco-allemande	24/311	52
August			
09.08.24	Von der Suche nach dem Mannsein heute – Männerrollen zwischen Tradition und Transformation	24/312	53
12.08.24	Trauer nach Suizid – (k)eine Trauer wie jede andere?	24/408	67
23.08.24	„Singen für die Seele“ – die heilsame Kraft der Musik erfahren	24/313	54
26.08.24	Vertrauensvoll alt werden mit weisem Leicht-Sinn – Gelassenheit im Alter	24/314	55
30.08.24	Clownstreffen „Numero cinque“	24/209	36
30.08.24	„Paulus, der erste Theologe“ – ForumBibelRastede	24/507	76
September			
02.09.24	Zertifizierte Weiterbildung zum/r Kindergarten – Fachwirt/in „Aus der Praxis – für die Praxis“ Kindertagesstätten kompetent leiten	24/113	23
02.09.24	Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR-Kompaktkurs	24/315	56
06.09.24	Tanz es raus	24/210	37
09.09.24	Pilgern am Deich – Skulpturenpfad zu den sieben Tagen der Schöpfung	24/409	68
14.09.24	Konzert von „2Flügel“ und Schreibwerkstatt: Wortschätze heben – Schreibwerkstatt mit Christina Brudereck	24/211	38
16.09.24	Ausbildung Kinderyoga – In der Ruhe liegt die Kraft	24/114	24
20.09.24	Handlettering – Workshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene	24/212	39
23.09.24	Ganzheitliche Stimmbildung – Körper, Atem, Stimme – Kraft und Ausdruck der eigenen Stimme finden und erleben	24/316	57
23.09.24	Licht und Schatten – Kontrastprogramm mit Tiefenwirkung	24/508	77
27.09.24	Alles Krise oder was? Krisen meistern, Veränderungen gestalten: Wie Sie als Kita-Leitungs- oder Fachkraft souverän und lösungsorientiert handeln	24/115	25

Oktober		Kursnummer	Seite
11.10.24	Was trägt? – Spiritualität in der Trauerbegleitung und Hospizarbeit	24/410	69
21.10.24	Mit Achtsamkeit/Bewusstheit den Arbeitsalltag meistern durch Ideen der Feldenkrais-Methode	24/317	58
25.10.24	Theater pur – Theaterseminar für ALLE	24/213	40
25.10.24	Alle Jahre – Advent, Weihnachten und den Jahreswechsel in Trauergruppen im Trauercafé bedenken und gestalten	24/411	70
31.10.24	Fühlst du die Stille? Woche der Stille in Oldenburg	24/412	70
November			
08.11.24	Führen mit System – Systemische Ansätze für Leiter:innen in Kitas	24/116	26
12.11.24	Generationen übergreifende Zusammenarbeit - Brücken bauen für eine erfolgreiche Teamarbeit	24/117	27
25.11.24	Entdeckungsreise zu den eigenen Humorressourcen	24/509	78
29.11.24	Achtsames Selbstmitgefühl lernen	24/318	59
Dezember			
06.12.24	Playing Arts	24/214	41
13.12.24	Tanz mit – bleib fit (Winterkurs)	24/215	42



Alle Seminare online buchbar!



Ihr Kontakt zu uns

Verwaltung	Dörthe Grafe <i>Leitung (Finanzen)</i> Ann-Katrin Rademacher <i>Rezeption (Anmeldung, Seminar- und Raumbuchung)</i> Karin Petersen <i>Finanzen</i> Karin Rüdebusch <i>Buchhaltung</i> Anke Marhold <i>Zuschussanträge NEBG</i>	04402 9284 – 56 grafe@hvhs.de 04402 9284 – 0 info@hvhs.de 04402 9284 – 24 petersen@hvhs.de 04402 9284 – 19 buchhaltung@hvhs.de 04402 9284 – 24 marhold@hvhs.de 04402 9284 – 42 djuren@hvhs.de
Hauswirtschaft	Linda Djuren <i>Hauswirtschaftliche Betriebs- leitung</i>	04402 9284 – 42 djuren@hvhs.de
Haustechnik und Gartengestaltung	Daniel Lange Ralf Markiewicz	04402 9284 – 14 haustechnik@hvhs.de

Unsere Sprechzeiten

Montag – Donnerstag: 08:00 Uhr – 15:30 Uhr
Freitag: 08:00 Uhr – 18:00 Uhr
Samstag: vormittags variabel

Mitarbeiter/innen der Ev. HVHS Rastede:

- 1 Pädagog:innen + FSJ-K: Martina Rambusch-Nowak (Hausleitung), Heike Scharf (Stellv. Hausleitung), Swen Herbst, Pia Alder, Marie-Luise Lange (FSJ-K) und Uwe Fischer
- 2 Verwaltung: Karin Petersen, Dörthe Grafe (Verwaltungsleitung), Karin Rüdebusch, Ann-Katrin Rademacher und Anke Marhold
- 3 Küche: Dirk Zinselmeyer (Küchenleitung) und Kerstin Rüdebusch
- 4 Haustechnik und Gartengestaltung: Daniel Lange (Haustechnik) und Ralf Markiewicz (Gartengestaltung)
- 5 Hauswirtschaft: Fahima Saado, Maïke Diers, Barbara Zech, Linda Djuren (Hauswirtschaftliche Betriebsleitung), Annemarie Brokmann, Hannelore Felsch (Stellv. Hauswirtschaftsleitung), Hildegard Metzler, Katharina Nitschke (nicht abgebildet) und Helena Meinert (nicht abgebildet)



Gast sein

Das Ev. Bildungshaus Rastede als Gastgeber:

Sie benötigen einen modernen Veranstaltungsort für eine Tagung, ein Bildungsseminar, einen Fortbildungskurs oder einen Workshop? Dann nutzen Sie gern unsere Räumlichkeiten mit Verpflegung und Übernachtung und übernehmen selbst die inhaltliche Gestaltung Ihres Seminars. Unsere Seminarräume und Gästezimmer bieten sehr gute Rahmenbedingungen für Ihre Veranstaltung.

Wenn Sie es wünschen, unterstützen wir Sie in der Seminarkonzeption, der Programmgestaltung oder der Referent:innen-Auswahl. Gerne gehen wir auch mit Ihnen als Veranstalter eine Kooperation ein. Wir nehmen Ihr Seminar mit in unser Programm auf, wenn es zum Profil des Ev. Bildungshauses Rastede und in einen der Arbeitsbereiche unserer Dozent:innen passt. Es sollte allen Interessierten offen stehen. Themenwünsche, Erwartungen und Kompetenzen bringen Sie mit ein, wir moderieren und gestalten in dem mit Ihnen verabredeten Umfang.

Evangelisches
Bildungshaus Rastede

Mühlstraße 126

26180 Rastede

Mail: info@hvhs.de

Internet: www.hvhs.de

EBHRastede

Andachten und Gottesdienste

Nach Absprache finden Andachten und Gottesdienste in der Paulus Kapelle am Sonntag um 09:00 Uhr statt. Bitte beachten Sie zudem die tagesaktuellen Aushänge im Haus.

Mahlzeiten

08:00 Uhr – 08:45 Uhr Frühstück
10:00 Uhr – 11:00 Uhr Teepause
12:30 Uhr – 13:15 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr – 16:00 Uhr Kaffee und Kuchen
18:00 Uhr – 18:45 Uhr Abendessen
Alle Mahlzeiten werden im Speisesaal angeboten.

Das Ev. Bildungszentrum (EBZ) versteht sich als Bildungsstandort für die Angebote der kirchlichen Bildungsanbieter der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg und als Tagungs- und Lernort für Gemeinden und andere kirchliche Gruppen der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg. Vor Ort befinden sich die Büros der Gemeindeberatung der Ev.-Luth.-Kirche in Oldenburg.



Andreas Zuch
Leiter der Gemeindeberatung,
Pfarrer
Tel.: 04402 972993 – 12
Mail: andreas.zuch@kirche-oldenburg.de



Barbara Bockentin
Pfarrerin und Predigtcoach (ZfGP),
Gemeindeberaterin
Tel.: 04402 972993 – 15
Mail: barbara.bockentin@kirche-oldenburg.de



Elke Janßen
Geschäftsstelle
Tel.: 04402 972993 – 10
Mail: gemeindeberatung@kirche-oldenburg.de



Ingrid Großmann
Gemeindeberatung, Referentin, Pastorin
Tel.: 04402 972993 – 14
Mail: ingrid.grossmann@kirche-oldenburg.de



Landwirtschaftliches Sorgentelefon
Telefon: 04402 84488

Montag, Mittwoch und Freitag:
08:30 Uhr – 12:00 Uhr

Dienstag und Donnerstag:
19:30 Uhr – 22:00 Uhr

Die Sorgentelefone und Familienberatungen richten sich speziell an Bäuerinnen und Bauern, Landwirtinnen und Landwirte, Menschen mit landwirtschaftlichen Bezug.

Die Deutsche Fehnroute entdecken und erleben! Ein attraktives Radwegenetz, welches lückenlos ausgeschildert ist, prägt die Parklandschaft Ammerland. Das Ev. Bildungshaus Rastede bietet einen idealen Start- und Zielpunkt für Ihre Radtour!



Wanderer und Fahrrad-Gruppen können – neben der Möglichkeit zur Übernachtung – bei der Planung eines Fehn-Seminars inkl. Radtouren unser Pädagogenteam mit einem interessanten Rahmenprogramm über Land und Leute buchen.



Anmeldung

Eine verbindliche Anmeldung ist telefonisch, schriftlich, per E-Mail, Telefax oder über unsere Homepage erforderlich. Das Seminar wird durchgeführt, wenn eine Mindestzahl erreicht ist (in der Regel 7 Teilnehmende). Wir bestätigen Ihre Anmeldung schriftlich. Sollte die maximale Zahl der Teilnehmenden überschritten werden, nehmen wir Sie auf Wunsch in die Warteliste auf. Die ausgewiesenen Gebühren enthalten Verpflegung, Übernachtung und Seminarkosten. Nicht in Anspruch genommene Mahlzeiten oder Leistungen werden nicht erstattet. Auch ist eine teilweise Erstattung der Gebühren bei vorzeitiger Abreise nicht möglich.

Seminarbeitrag

Der Seminarbeitrag wird spätestens mit Beginn des Seminars fällig. Er schließt die Seminargebühr (ohne Exkursionskosten) und Vollpension ein. Nicht in Anspruch genommene Einzelleistungen (wie z.B. Unterrichtseinheiten oder Mahlzeiten) können nicht vergütet werden. Sie führen auch nicht zu einer Reduzierung des Seminarbeitrages.

Die Höhe des jeweiligen Seminarbeitrages finden Sie in der Seminarbeschreibung.

Unsere Bankverbindung:

LzO (Landessparkasse zu Oldenburg),
IBAN: DE87 2805 0100 0043 4068 59,
BIC/SWIFT: SLZODE22

Rücktritt und Buchungsstornierungen

Für den Fall von Buchungsstornierungen sind Ausfallgebühren zu zahlen.

Diese betragen:

bei weniger als 12 Wochen vor Beginn des Aufenthaltes 20 %,

bei weniger als 8 Wochen vor Beginn des Aufenthaltes 40 %,

bei weniger als 4 Wochen vor Beginn des Aufenthaltes 60 %,

bei weniger als 2 Wochen vor Beginn des Aufenthaltes 80 % der Seminargebühren.

Bei Stornierungen am Anreisetag müssen wir 100% der Seminargebühren erheben.

Bei Absagen nach erfolgter Anmeldung, wenn noch nicht unsere Ausfallgebühren bei Buchungsstornierungen greifen (s.o.), behalten wir uns vor, eine Verwaltungskostenpauschale von 15,00 € in Rechnung zu stellen.

Eine Minderung des Veranstaltungsrisikos besteht über Koop-Verträge (nach den Bestimmungen des NEBG) mit uns. Bitte sprechen Sie uns darauf an.

Seminarabsage durch die HVHS

Sollte das Seminar durch uns abgesagt werden müssen, überweisen wir Ihnen den bezahlten Seminarbeitrag selbstverständlich zurück.

Weiter gehende Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Haftung

Die Ev. HVHS Rastede übernimmt keine Haftung für persönlichen Besitz des Kunden.

Werbeverbot

Im Ev. Bildungshaus gilt in den Seminaren sowie im Haus und auf dem Gelände ein Werbeverbot für Dritte. In Absprache mit der Schul- und Seminarleitung sowie den Seminarteilnehmern kann im begrenzten Umfang Werbung in einem Seminar zugelassen werden. Eine Mitgliedschaft bei den Scientologen oder einer faschistischen Gruppierung führt zum Ausschluss vom Seminar. Der Seminarbeitrag ist trotzdem fällig. Ergänzende Vertragsbedingungen der Evangelischen Heimvolkshochschule Rastede für Gruppen

Gesamtrechnung

Teilen Sie uns mögliche Veränderungen frühzeitig mit. Die Abrechnung erfolgt per Gesamtrechnung. Sollte die wirtschaftliche Lage es erfordern, behalten wir uns das Recht vor, auch innerhalb eines Rechnungsjahres die Preise geringfügig zu erhöhen.

Anreisezeiten

Während der Woche variabel, bei Wochenendveranstaltungen bitten wir um Anreise bis freitags 17:00 Uhr (besondere Regelungen sind nach Absprache möglich). Am Abreisetag bitten wir Sie, die Zimmer bis 9:00 Uhr zu verlassen und die Zimmerschlüssel abzugeben, damit sie für die nachfolgenden Gruppen hergerichtet werden können.

Datenschutz

Die HVHS Rastede e.V. behandelt Ihre Daten verantwortungsbewusst und entsprechend den Bestimmungen des Datenschutzgesetzes der Ev. Kirche in Deutschland (DSG-EKD).

Ihre personenbezogenen Daten erheben und verarbeiten wir ausschließlich für die Organisation und Durchführung Ihrer gewählten Veranstaltung und für weitere eigene Veranstaltungshinweise, sofern Sie keinen Widerspruch eingelegt haben. Ihre Daten werden von uns an Dritte nur in dem Rahmen weitergegeben, wie es nach gesetzlichen Vorgaben bei der Durchführung Ihrer Veranstaltung nötig ist.

Siehe auch www.hvhs.de/datenschutz

Reiserücktrittsversicherung

Sie haben die Möglichkeit eine Rücktrittversicherung abzuschließen. Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage www.hvhs.de.



Evangelisches
Bildungshaus
Rastede

... dabei sein und unterstützen!

Mitglieder des Vereins tragen seit mehr als 70 Jahren dazu bei, dass es diesen besonderen Bildungsort gibt. Lernen und Leben im Grünen – direkt am Schlosspark gelegen –; Raum für intensives Lernen zusammen mit anderen und mit Distanz von den Verpflichtungen des Alltags.

„Was ich hier erlebe, ist wie eine Tankstelle – für mich persönlich und für meine Arbeit!“

Zitat vom Gast

Lebenslanges Lernen und ein Zuhause auf Zeit, Spiritualität und Glaube neu erfahren, Begegnungs- und Reflexionsräume erleben – Menschen, die hier waren, verbinden das Ev. Bildungshaus Rastede mit wichtigen Erfahrungen und guter Lern- und Arbeitsatmosphäre.

Unterstützen Sie unsere Bildungsarbeit! – mit einer Spende oder werden Sie Mitglied!

Im Verein kommen Menschen zusammen, denen das Ev. Bildungshaus Rastede und die Bildungsarbeit der Ev. HVHS Rastede wichtig sind.

Einzelbeitrag: 35 Euro/Jahr



Herausgeber: *Evangelisches Bildungshaus Rastede*

Bildnachweis: Titelseite: *Evangelisches Bildungshaus Rastede, Norbert Egdorf, Gerlinde Domininghaus*; S. 2, 3, 4: *Gerlinde Domininghaus*; S. 6, 7: *Evangelisches Bildungshaus*; S. 8, 9: *Darius Ramazani*; S. 11: *Adobe Stock*; S. 13: *Gpoint Studio*; S. 14: *Gerlinde Domininghaus*; S. 16: *kallejpp / Photocase*; S. 18: *ecnb*; S. 19: *Evangelisches Bildungshaus*; S. 20: *freepik.com*; S. 22: *pixabay*; S. 23: *pexels.com*; S. 24: *pexels.com*; S. 25: *Adobe Stock*; S. 27: *freepik.com*; S.29: *Evangelisches Bildungshaus*; S. 31: *ecnb*; S. 33: *Shutterstock*; S. 34: *Evangelisches Bildungshaus*; S. 35: *Geeske Janßen, pexels.com*; S. 36: *Evangelisches Bildungshaus*; S. 37: *pexels.com*; S. 38: *Darius Ramazani*; S. 39: *Johanna Janssen, freepik.com*; S. 40: *Evangelisches Bildungshaus*; S. 41: *Evangelisches Bildungshaus*; S. 42: *Shutterstock*; S. 43: *freepik.com*; S. 44: *pexels.com*; S. 45: *pixabay.com*; S. 47: *pixabay.com*; S. 48: *Evangelisches Bildungshaus*; S. 49: *freepik.com*; S. 50: *Takuro Okada*; S. 51: *Stadt Bremerhaven, pexels.com, Gerlinde Domininghaus, freepik.com*; S. 52: *freepik.com*; S. 53: *Evangelisches Bildungshaus*; S. 55: *freepik.com*; S. 56: *freepik.com*; S. 57: *Susanne Duddeck*; S. 58: *freepik.com*; S. 59: *freepik.com*; S. 61: *Martina Rambusch-Nowak*; S. 62: *freepik.com*; S. 64: *istockphoto.com-PeopleImages*; S. 65: *freepik.com*; S. 66: *istockphoto.com - kieferpix*; S. 68: *Gerlinde Domininghaus*; S. 69: *istockphoto.com - Jana Richter*; S. 71: *Martina Rambusch-Nowak*; S. 75: *Martina Rambusch-Nowak*; S. 77: *pexels.com*; S. 78: *Evangelisches Bildungshaus*; S. 79: *Karolina Grabouska*; S. 86, 88: *Evangelisches Bildungshaus*; S. 89: *Evangelisches Bildungshaus*; S. 93: *Tim Caspary, pixelio.de*

Anmeldung

Kursnummer *

Name *

Vorname *

Straße *

PLZ, Ort *

Telefon *

E-Mail *

Einzelzimmer

Doppelzimmer

Vegetarisch

Schonkost

Antrag auf Bildungsurlaub

Ja

Nein

Datum

Ich akzeptiere die AGBs *

Ich bin mit der Speicherung meiner personenbezogenen Daten unter der Beachtung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen einverstanden. *

Weitere Informationen unter www.hvhs.de/datenschutz *

Unterschrift

* Pflichtfeld



Anmeldung

Kursnummer *

Name *

Vorname *

Straße *

PLZ, Ort *

Telefon *

E-Mail *

Einzelzimmer

Doppelzimmer

Vegetarisch

Schonkost

Antrag auf Bildungsurlaub

Ja

Nein

Datum

Ich akzeptiere die AGBs *

Ich bin mit der Speicherung meiner personenbezogenen Daten unter der Beachtung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen einverstanden. *

Weitere Informationen unter www.hvhs.de/datenschutz *

Unterschrift

* Pflichtfeld





Evangelisches
Bildungshaus Rastede
Mühlenstraße 126

26180 Rastede



Evangelisches
Bildungshaus Rastede
Mühlenstraße 126

26180 Rastede