



# Bildung ErLeben

Seminar- und Kursprogramm

2024

Einschlingen  
die bildungsstätte

# Vorwort

## Liebe Leser:innen,

viele von Ihnen kennen die Bildungsstätte Einschlingen seit Jahren, sind oder waren Teilnehmende der SOBI-Kurse oder Gäste des Hauses Einschlingen. Manche kennen das Haus besser als wir und doch sind sie immer wieder überrascht über die Vielfalt unseres Bildungsangebots. Mit diesem Booklet wollen wir zeigen, wie abwechslungsreich Einschlingen ist und wie viele unterschiedliche Menschen wir ansprechen.

Stöbern Sie in unserer Broschüre und entdecken Sie die Bildungsangebote aus den Bereichen Pädagogik und Pflege, die sich sowohl an angehende wie an bereits ausgebildete Fachkräfte richten. Erfahren Sie Selbstwirksamkeit und gestalten Sie mit anderen Interessierten die Welt von Morgen in unseren BNE-Seminaren. Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihr Musikinstrument besser kennenzulernen und neue kreative Techniken zu entdecken. Gönnen Sie sich eine Auszeit und lernen Sie mehr über Selbstfürsorge, Resilienz und achtsame Kommunikation. Erfahren Sie mehr über die Angebote, die wir zusammen mit unseren Kooperationspartner:innen in den Bereichen Berufsvorbereitung sowie Gesellschaft und Politik planen.

Erleben Sie Bildung an einem Ort, an dem wir nicht nur uns sehen, sondern auch unsere Mitwelt, an dem die Zeit langsamer läuft, an dem bewusster wahrgenommen wird und daher auch intensiver. Genießen Sie den Aufenthalt in unserem historischen Haus in Waldnähe. In unseren Seminarräumen steht Ihnen moderne Technik zur Verfügung und unsere kreativ dekorierten Zimmer sind mit upgecyclten Möbeln ausgestattet. Erholen Sie sich in unserem großen Waldgarten und kommen Sie in den Genuss unserer frischen Küche, in der wir auch vielfältige vegetarische und vegane Gerichte anbieten.

**In Einschlingen Bildung ErLeben -  
wir freuen uns auf Sie!**





EINRICHTUNGEN

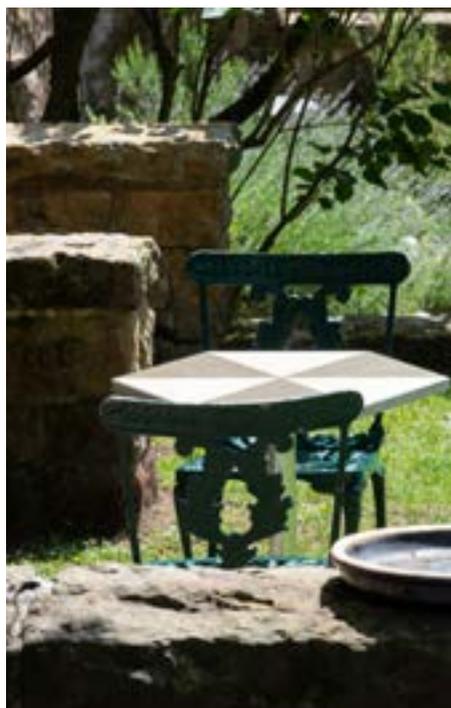
# Das ist unsere Bildungsstätte!

Wer die Bildungsstätte Einschlingen betritt, kommt an einem besonderen Ort. Die einladende Atmosphäre und der vertrauensvolle Umgang miteinander erlauben es unseren Gästen, sich schnell heimisch zu fühlen. Wir verstehen uns als Einrichtung, die der Emanzipation des Menschen durch Lernen in der Gemeinschaft dient. Dabei sind uns die Entfaltung der Persönlichkeit, die Entwicklung sozialer Kompetenzen und die Berücksichtigung von Individualität und Solidarität wichtig. Unser Bildungsangebot orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Hier gewährleisten wir Aktualität, Vielfalt und Qualität.

Für alle Fragen der Planung, Organisation und Durchführung von Veranstaltungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns über Ihre Anfragen unter [tagungshaus@einschlingen.de](mailto:tagungshaus@einschlingen.de)





# Tagungsräume und Garten

Unsere sechs Tagungsräume haben eine Größe von 25 bis 95 m<sup>2</sup>, sind mit Holz- oder Steinboden versehen und flexibel nutzbar. Die Räume können mit Stühlen und Tischen ausgestattet werden, für Körperarbeit auch mit Matten, Meditationskissen und Decken. Weiteres Tagungsequipment stellen wir Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

Der angrenzende Teutoburger Wald inspiriert zu spannenden Aktivitäten, während ein 6.500 qm großer Waldgarten mit Liegewiese und begrünten Terrassenelementen im Jugendstil den Aufenthalt besonders reizvoll macht. Sie finden dort Info- und Lernstationen zu Themen im Bereich Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Bei der Gestaltung unseres großen Gartens sind wir bemüht, möglichst viele der gegebenen Ressourcen zu nutzen und setzen vermehrt auf heimische Pflanzen.

Es ist uns ein Anliegen, Barrieren abzubauen. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie besondere Bedarfe haben. Wir überlegen mit Ihnen gemeinsam, wie wir eine Teilnahme möglich machen können.



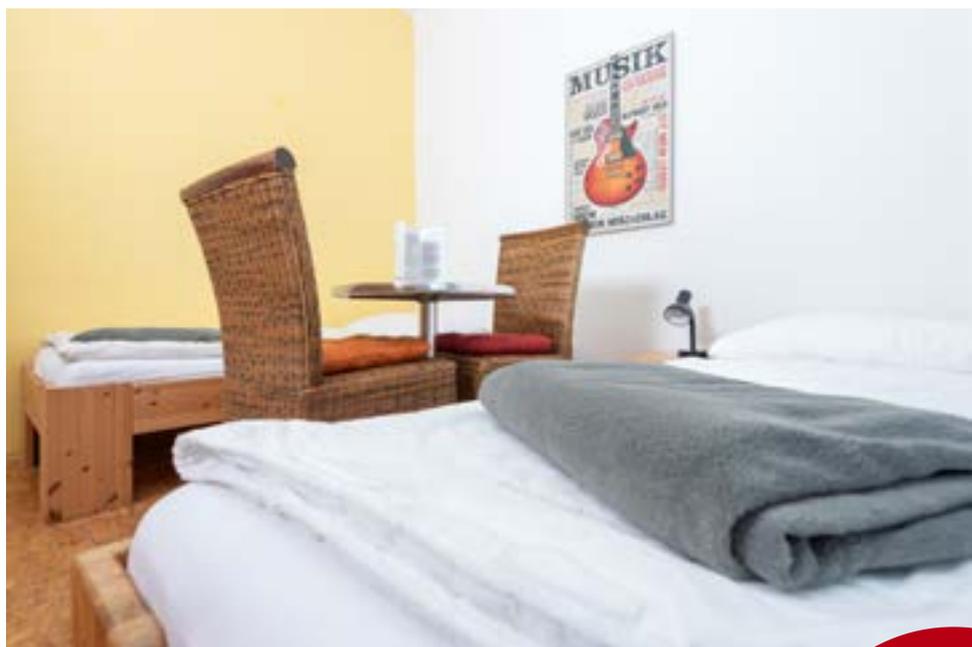


# Wohnen und Schlafen

Wir bieten Unterkunft für 57 Gäste in Ein-, Zwei- und einigen Dreibettzimmern. Unsere Gästezimmer laden mit ihrer frischen Farbe und der liebevollen Deko zum Wohlfühlen ein. Sie sind nachhaltig mit hellen Holzmöbeln eingerichtet und mit natürlichen Materialien mittels Upcycling gestaltet.

Schwerpunkte des Hauses und des Bildungsangebots wie „Gesundheit“, „Nachhaltigkeit“, „Musik“ sowie „Kunst und Fantasie“ finden sich in der Gestaltung der Hausbereiche wieder. Drei bis vier Zimmer haben jeweils einen gemeinsamen Sanitärbereich.





# Essen und Trinken

Täglich nehmen wir Sie mit auf eine kulinarische Entdeckungstour: Unsere Küche serviert frische, leckere Mahlzeiten – nach Möglichkeit regional und saisonal.

Dem Klima zuliebe kochen wir gerne auch vegetarisch und vegan. Auf Essgewohnheiten und Unverträglichkeiten/Allergien unserer Gäste gehen wir individuell ein.







Vegan

Vegan

Vegan

”

**Das Essensangebot war  
hervorragend.**

**Alle Mitarbeitenden sind  
unheimlich freundlich,  
hilfsbereit und engagiert.**

”

# Nachhaltigkeit

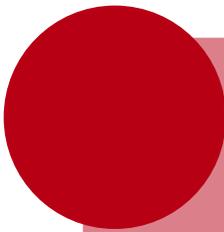
Bei unserer Arbeit legen wir besonderen Wert auf Nachhaltigkeit. Dazu gehört für uns eine ressourcenschonende Bewirtschaftung des Hauses. In unserer Küche achten wir besonders auf frische, vitaminreiche und regionale Zutaten. Wir verringern den Fleischkonsum und erhöhen die Auswahl an vegetarischen und veganen Gerichten.

Auch bei der Gestaltung unseres großen Gartens sind wir bemüht, möglichst viele der gegebenen Ressourcen zu nutzen und setzen vermehrt auf heimische Pflanzen.



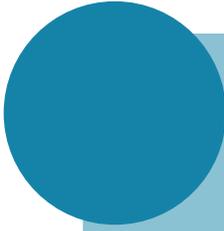


# Inhaltsverzeichnis



## **Einschlingen** **24 - 31**

Das sind wir	24
Anfahrt	28
Individueller und betrieblicher Bildungsscheck	30
Bildungsurlaub	31



## **Pädagogik** **34 - 57**

Konflikte und Kommunikation	36
Entspannung in der pädagogischen Praxis - Selbsterfahrung und Anleitung	37
Verstehen, aber nicht einverstanden sein! Deeskalationsstrategien für die pädagogische Praxis	38
Umgang mit „auffälligem Verhalten“ bei Kindern und Jugendlichen	39
Erlebnispädagogik	42
Trauma bei Kindern und Jugendlichen	43
Kinder trauern anders - Möglichkeiten einer ressourcenorientierten und tiergestützten Begleitung	44

Musizieren und Singen	45
Sexualpädagogik - Themen für Erzieher:innen?	46
„Liebe, Freund:innenschaft, Partner:innenschaft und Sexualität“ - Selbstbestimmung für Menschen mit Behinderung in elementaren Lebensbereichen	47
Queer in der pädagogischen Praxis	49
Umgang mit Kindeswohlgefährdung: Fokus auf sexualisierte Gewalt - Schutzkonzepte als Handlungsstrategie	50
Medien, Kompetenz, Pädagogik - Ein Praxisworkshop für (angehende) pädagogische Fachkräfte	51
Umgang mit Aggressionen bei Menschen mit geistiger Behinderung	52
Nichts über uns ohne uns! Partizipation ermöglichen für Menschen mit Behinderung - Wie kann es gelingen?	53
Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) in der Kita	54
Auf Augenhöhe?! Tiere in der Kita - Praktische Zugänge und ethische Reflexionsimpulse	55

# Inhaltsverzeichnis

## Pflege

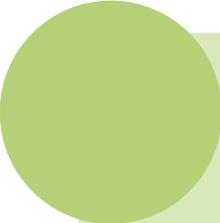
58 - 65

Aktivierende Kommunikation in der Pflege und Betreuung	60
Palliative Care - Sterben, Tod und Trauer	61
Unterstützen statt schützen - Kinder in Krisen- und Abschiedssituationen sicher begleiten	63

## BNE

66 - 81

Bildung für nachhaltige Entwicklung: Eine Einführung	68
Nachhaltige Mode	70
Naturgarten	71
Das Klima Puzzle	72
Der bundesweite Vorlesetag	73
Einschlingen-Foren Nachhaltigkeit	76
Weitere Angebote	77
Der Whole Institution Approach	79



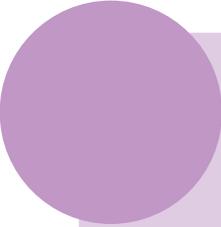
## Gesundheit

82 - 119

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR) - Einführungsgespräch	84
Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR)	85
Achtsames Selbstmitgefühl - Meditationswochenende	86
Hochsensibilität	88
„Irgendwie anders“ - Hochsensibilität erkennen und verstehen - Online-Vortrag	89
„Anders normal“ - 3-teiliger HSP - Kompaktkurs	90
„Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP (online)	92
„Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP	93
Qigong	94
Qigong - Die 18 Bewegungen	95
Qigong und Ausdrucksmalen	96
Qigong - Feuer und Wasser vereinen, auf das der Frühling wiederkehrt	97

# Inhaltsverzeichnis

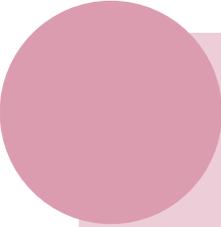
Qigong - Die 8 Brokate	100
Mit Qigong den Augen etwas Gutes tun	101
Mit Qigong in den Sommer	102
Mit Qigong in den Herbst	103
Qigong: Die Übung für ein langes Leben	104
 Qigong u. Naturerleben - Möglichkeiten der Stressbewältigung im berufl. Alltag	105
Aquajogging und Aquagymnastik	106
EFT Schnupperkurs	108
Vortrag EFT	109
Glücklich und entspannt - einfach leichter werden	110
Glück satt - Mood Food	111
Eine spannende Reise in die Feldenkrais-Methode	113
Achtsamkeit und Zen im Alltag - JETZT ganz leben!	114
Stille und Kommunikation	115
Yoga mit S. Rajagopalan	116
Workshop „Entspannen mit Klangschalen“	117



## Kreatives

**120 - 127**

Alle Menschen sind Künstler:innen - Stempeln, Stanzen, Kreativsein beim Stempel-Medina	122
Raum für Fantasie - Rollenspiele als Methode zur Stärkung von Sozialkompetenzen	123
Durch Brettspiele Diversität erleben	124
Kreativitätstechniken	125



## Musik

**128 - 145**

Vocal Jazz	130
Summerbeat - Bandworkshop	132
Sommerjazz	133
Saxophon Frühling 2024	134
Klarinetten-Workshop	135
Intensiv-Workshop für Improvisation (Jazz/Rock/Pop)	138
HIPHOP: Kultur und künstlerische Ausdrucksform	139
Workshop Jazz Gitarre	140

# Inhaltsverzeichnis

Drumset Weekend	141
>>blechblasen extended<< (Tagesworkshop)	142
>>blechblasen extended<< (Workshop-Wochenende)	143

## **Berufsvorbereitung und Jugendbildung** **148 - 153**

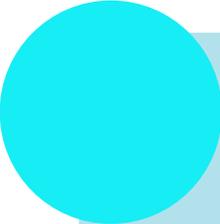
Jugendbildung	150
Übergang oder (Wieder-)Einstieg in den Beruf	151

## **Gesellschaft und Politik** **154 - 163**

Sozialraumorientierte Angebote	156
Deutsch als Fremdsprache	157
Verbesserung der Chancen auf dem Arbeitsmarkt	158

Prioritäten setzen - Gemeinschaft erleben -  
Abgrenzung üben 160

Frauenselbsthilfe nach Krebs 161



## **Einschlingen Zertifiziert** 166 - 177

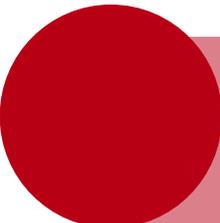
**BU**

Klangmassage - Intensivausbildung n. Peter Hess 168

Konfliktkompetenz und Kommunikation 170

Konfliktkompetenz und Kommunikation -  
Digitale Workshops 172

Vorankündigung  
Weiterbildung zur „Personzentrierten Beraterin“ 174



## **Einschlingen** 180 - 197

Referent:innen Verzeichnis 180

Terminübersicht 192

# Das sind wir



**Dr. Adina Stinghe**

Geschäftsführung

0521 - 417694045

[adina.stinghe@einschlingen.de](mailto:adina.stinghe@einschlingen.de)



**Ecevit Avci**

Leitungsteam Finanzen, Bildungsreferent Kreatives

0521 - 417694049

[ecevit.avci@einschlingen.de](mailto:ecevit.avci@einschlingen.de)



**Mirek Bohdalek**

Leitungsteam, Bildungsreferent BNE

0521 - 417694041

[mirek.bohdalek@einschlingen.de](mailto:mirek.bohdalek@einschlingen.de)



**Linda Bonifait**

Bildungsreferentin BNE

0521 - 417694047

[linda.bonifait@einschlingen.de](mailto:linda.bonifait@einschlingen.de)



**Katrin Hildebrand**

Verwaltung und Bildungsreferentin Gesundheit

0521 - 451811

[katrin.hildebrand@einschlingen.de](mailto:katrin.hildebrand@einschlingen.de)



**Daniela Kroll**

Bildungsreferentin Musik, Gesellschaft und Politik

0521 - 417694042

[daniela.kroll@einschlingen.de](mailto:daniela.kroll@einschlingen.de)



**Daniela Schlindwein**

Bildungsreferentin Pädagogik

0521 - 417694044

[daniela.schlindwein@einschlingen.de](mailto:daniela.schlindwein@einschlingen.de)

# Das sind wir



**Yvonne Deppe**

Küchenleitung

0521 - 417694048

[kueche@einschlingen.de](mailto:kueche@einschlingen.de)



**Astrid Krause**

Köchin

0521 - 417694048

[kueche@einschlingen.de](mailto:kueche@einschlingen.de)



**Jhoselyn Chamorro**

Köchin



**Andrea Bombach**

Küche/Service



**Canan Cakal**

Küche/Service



**Züleyha Cakal**

Küche/Service



**Erkan Cakal**

Küche/Service



**Klaus Michalski**

Haustechnik

# Anfahrt



## Mit dem Fahrrad

Die Bildungsstätte Einschlingen ist je nach gewähltem Weg ca. 5-7 km vom Hauptbahnhof Bielefeld entfernt und die Fahrt dauert ca. 30 Minuten. Dabei müssen ca. 100 Höhenmeter zurückgelegt werden.

## Mit Bus und Bahn

Einstieg Bielefeld HBF in die Buslinie 48 (Richtung Brockhagen Kirche/Steinhagen), Ausstieg Haltestelle Einschlingen  
Zu Fuß abbiegen auf die Azaleenstraße, sodass Sie die Schlingenstraße erreichen (Fahrzeit ca. 20 min)

### Oder:

Einstieg Bielefeld HBF in die Stadtbahn Linie 1 (Richtung Sennestadt),  
Umstieg Haltestelle Brackwede (Bahnhof, Kirche)  
Umstieg in die Bus Linie 121 (Richtung Quelle)  
Ausstieg Haltestelle Azaleenstraße  
(Fahrzeit ca. 60 min)

## Mit dem Auto

Von der A33 Autobahnausfahrt 19 Bielefeld-Zentrum auf den Ostwestfalendamm (Richtung Zentrum), von dem Sie die Ausfahrt Quelle/Osnabrück nehmen. An der Ampelkreuzung biegen Sie rechts ab auf die Osnabrücker Straße. An der ersten Ampel nach dem Ortsausgangsschild Quelle biegen Sie rechts in die Azaleenstraße ab, die auf die Schlingenstraße führt.

Wenn Sie mit dem Auto anreisen, dann freuen wir uns, wenn Sie Fahrgemeinschaften bilden. Wir bitten Sie, ausschließlich den Parkplatz vor dem Haus zu nutzen (25 Parkplätze). Sollte der nicht ausreichen, gibt es weitere Parkplätze in den benachbarten Straßen. Bitte stellen Sie Ihr Auto nicht in das anliegende Naturschutzgebiet

## Mit dem Taxi

Eine Fahrt mit dem Taxi vom/zum Hauptbahnhof dauert ca. 10 Minuten, die Kosten betragen zwischen 15 – 20 Euro.



# Individueller und betrieblicher Bildungsscheck

## Leistungen

- Das Land NRW unterstützt die berufliche Weiterbildung mit dem Bildungsscheck.
- Gefördert werden unterschiedliche Weiterbildungsangebote, die dem beruflichen Fortkommen dienen (keine Freizeitangebote)
- Die Förderhöhe beträgt 50 Prozent der Seminarkosten (Fahrt- oder Verpflegungskosten ausgenommen), maximal 500,00 €
- Der Bildungsscheck richtet sich an Beschäftigte (auch an Auszubildende) mit einem zu versteuerndem Jahreseinkommen von maximal 40 000 Euro, (bis max. 80.000 Euro bei gemeinsamer Veranlagung) Berufsrückkehrende, Selbstständige sowie kleine Betriebe mit Sitz in NRW (mit weniger als 50 Mitarbeitenden).
- Weiterbildungsinteressierte können jährlich einen Bildungsscheck erhalten

## Weiterführende Informationen dazu finden

### Sie hier:

- [www.weiterbildungsberatung.nrw/finanzierung/bildungsscheck/individueller-bildungsscheck](http://www.weiterbildungsberatung.nrw/finanzierung/bildungsscheck/individueller-bildungsscheck)
- [www.weiterbildungsberatung.nrw/finanzierung/bildungsscheck/betrieblicher-bildungsscheck](http://www.weiterbildungsberatung.nrw/finanzierung/bildungsscheck/betrieblicher-bildungsscheck)
- [www.mags.nrw/bildungsscheck](http://www.mags.nrw/bildungsscheck)
- Infotelefon berufliche Weiterbildung: Tel. 0211 837-1929; erreichbar montags bis freitags von 08:00 - 18:00 Uhr ([www.weiterbildungsberatung.nrw/beratung](http://www.weiterbildungsberatung.nrw/beratung))

Sprechen Sie uns / den jeweils zuständige:n Bildungsreferent:in an, wenn ein Bildungsscheck für Sie in Frage kommt.



# Bildungsurlaub

Seit dem 01.01.1985 haben Arbeitnehmer:innen in NRW einen Rechtsanspruch auf Freistellung zur Teilnahme an Bildungsurlaubsveranstaltungen.

Bildungsurlaub dient der politischen und beruflichen Weiterbildung.

Am 22.03.2000 ist das Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWBG/ NRW) novelliert worden und am 29.04.2000 in Kraft getreten. Ein Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub besteht seitdem nur noch für Arbeitnehmer:innen in Betrieben ab zehn Beschäftigten. In kleineren Betrieben ist eine Freistellung von Seiten des Arbeitgebers auf freiwilliger Basis möglich. Der Anspruch beträgt 5 Arbeitstage pro Jahr. Er kann auch von zwei Kalenderjahren zusammengefasst werden. Eine Zusammenfassung muss im laufenden Jahr beim Arbeitgeber beantragt werden. Der Arbeitgeber zahlt für die Zeit des Bildungsurlaubs die Arbeitsvergütung weiter. Arbeitslose, Hausfrauen, Student:innen und Rentner:innen sind ebenfalls berechtigt, an Bildungsurlauben teilzunehmen. Ebenso können Bürger:innen aus anderen Bundesländern diese Angebote wahrnehmen. In diesen Fällen ist eine Einzelanerkennung des jeweiligen Bundeslandes notwendig.

## Der Weg

Sie wählen eine unserer Bildungsveranstaltungen (BU) und melden sich rechtzeitig schriftlich bei der Bildungsstätte Einschlingen an. Sie erhalten anschließend von uns einen Nachweis über die Anerkennung der Veranstaltung und einen Programmablauf. Diese Unterlagen reichen Sie bitte mindestens 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn mit einer schriftlichen Mitteilung, die wir für Sie vorbereitet haben, über die Inanspruchnahme und den Zeitraum der Arbeitnehmerweiterbildung bei Ihrem Arbeitgeber ein. Eine Ablehnung von Seiten des Arbeitgebers kann nur aus zwingenden betrieblichen oder dienstlichen Gründen erfolgen. Sie muss unverzüglich, spätestens 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn, unter Angabe von Gründen dem:der Arbeitnehmer:in mitgeteilt werden. Am Ende der Veranstaltung erhalten Sie von uns eine Teilnahmebestätigung, die auch zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber dient. Unsere Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen finden Sie unter „AGBs – Kursprogramm“.

Alle weiteren Informationen und eine individuelle Beratung bekommen Sie auf Anfrage gerne von uns.

Ihre  
Anprechpartnerin:



**Daniela Kroll**

Beratungszeiten: Mo. - Mi. von 9.00 - 16.00 Uhr

0521 - 417694042

daniela.kroll@einschlingen.de



”

**Tolle vegane Auswahl,  
schönes Gelände,  
schönes Haus,  
friedliche, stille Lage,  
Waldnähe.**

”

# Pädagogik

Hier finden Sie einen Überblick über unser Seminarangebot für pädagogische Fachkräfte in Ausbildung und im Berufsleben.

Im pädagogischen Alltag tauchen immer wieder sensible Themen auf, für deren Bearbeitung zu wenig Zeit bleibt. Wir schaffen gemeinsam mit unseren Referent:innen einen vertrauensvollen Rahmen, damit Sie sich diesen Themen in Ruhe und mit Zeit widmen können.

Unser vielfältiges Repertoire orientiert sich an den Bedarfen des Ausbildungs- und Berufsalltags, an aktuellen gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen sowie an unserem Leitbild: Von Musik über Trauma bis hin zu Nachhaltigkeit, von Erlebnispädagogik über geschlechtliche und sexuelle Vielfalt bis hin zu Sterben, Tod und Trauer.

Unsere Referent:innen zeichnen sich durch ihre fachliche Expertise und oft jahrelange Berufserfahrung in der pädagogischen Praxis aus.

Auszubildende erhalten die Möglichkeit sich in einem bewertungsfreien Kontext zu erleben und zu reflektieren und erste Erfahrungen im Bereich der Weiterbildung zu sammeln.

Sprechen Sie uns an, welchen zeitlichen Umfang Sie sich wünschen.

Von 1- bis 5-tägigen Formaten, mit Fokus auf ein Thema oder einer Kombination aus verschiedenen Themen:

Wir machen Vieles möglich.



## Daniela Schlindwein

Beratungszeiten: Mo. - Do. von 9.00 - 16.00 Uhr

0521 - 417694044

daniela.schlindwein@einschlingen.de





## Konflikte und Kommunikation

Wir kommunizieren jeden Tag, verbal und non-verbal. Da bleiben Missverständnisse und daraus resultierende Konflikte nicht aus. Gerade im pädagogischen Alltag von Kindergärten, Kitas und Schulen trifft das pädagogische Personal auf unterschiedliche Anspruchsgruppen. Dabei hat mein Verhalten Auswirkungen auf mein eigenes Selbstwertgefühl und das meines Gegenübers. Dafür kann es wertvoll sein, die eigene persönliche Sprache weiterzuentwickeln.

Dieses Seminar möchte dazu beitragen, das Handlungsrepertoire der pädagogischen Fachkräfte im Kontext der Entstehung, Begegnung und Nachbereitung von Konflikten zu vergrößern. Das Konzept der selbstwertbasierten Kommunikation stellt dabei eine wichtige Ressource im pädagogischen Alltag dar. Fragen wie „Wann ist ein Dialog gelungen?“ oder „Wie achte ich im Gespräch auf meine Grenzen?“ stehen dabei im Vordergrund.

Um diesen Fragen zu begegnen und das Handlungsrepertoire zu erweitern wird auf Techniken der Gewaltfreien Kommunikation sowie der systemischen Arbeit zurückgegriffen.

Wir besprechen konkrete Fallbeispiele und probieren die eingeübten Methoden anhand dieser aus. Am Ende des Seminars haben Sie ihre Selbstreflexionsfähigkeit hinsichtlich des eigenen Konfliktverhaltens gestärkt und die eigene Handlungsfähigkeit in Konflikten erweitert.

### **Referent:innen:**

Wolfgang Bergmann, Irene Leuters

# Entspannung in der pädagogischen Praxis - Selbsterfahrung und Anleitung

„Entspann' Dich doch mal!“ Wie reagieren Sie auf diese Aufforderung? Können Sie „auf Knopfdruck“ loslassen?

Alle Menschen sind immer wieder Situationen ausgesetzt, die zu Stress und Anspannung führen können. Gerade im Alltag ist es deswegen besonders hilfreich für Fachkräfte, Einheiten zur Entspannung für die betreuten Personen einzubauen – und für sich selbst auch kurze Pausen entspannt und entspannend nutzen zu können. Was für jede:n Einzelne:n wirkungsvoll entspannend ist, kann individuell sehr verschieden sein.

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen. Gemeinsam nehmen wir das eigene Stresspotenzial und Entspannungsverhalten unter die Lupe. Daraus werden wir Schlüsse ziehen, wie im (Berufs-)Alltag eine gute Balance zwischen Spannung und Entspannung hergestellt werden kann, – bei uns und bei den von uns begleiteten Personen.

Sie erhalten Gelegenheit die Wirkungsweise verschiedener Entspannungsübungen am eigenen Körper zu erleben. Wir erproben sowohl ruhige Entspannungsverfahren (z.B. Progressive Muskelentspannung) als auch Entspannungsverfahren in Bewegung (z.B. Bewegungsgeschichten). In der Gruppe erarbeiten Sie, wie Entspannungsangebote für Kinder und Jugendliche in der Praxis gestaltet und umgesetzt werden können. Bei Bedarf bieten wir die Veranstaltung auch für Fachkräfte aus der Behindertenhilfe an.

## Referentinnen:

Willu Shurety, Mela Schmidt





## Verstehen, aber nicht einverstanden sein! Deeskalationsstrategien für die pädagogische Praxis

Innerhalb der sozialpädagogischen Praxis sind Pädagog:innen oftmals mit Menschen konfrontiert, die nicht nur körperliche Gewalt ausüben, sondern auch gezielt psychisch, z.B. verbal, Grenzen übertreten. Dabei werden Regeln des sozialen Miteinanders gebrochen, Kinder und Jugendliche von ihren Emotionen überwältigt und Sie als (angehende) pädagogische Fachkraft geraten in die Rolle des:der „Schiedsrichter:in“ oder „Schlichter:in“. Solche Situationen können Sie in Ihrem pädagogischen Alltag herausfordern.

Wie also ein solches Spannungsfeld entschärfen? Wie deeskalierend wirken und Verhaltensweisen unterbinden, welche die Regeln des sozialen Miteinanders gefährden? Hierfür hat sich eine empathische und zugleich grenzziehende Grundhaltung als nützlicher erster Schritt erwiesen.

In diesem Seminar schulen Sie Ihre emotionale Intelligenz, um in stressigen Situationen den Überblick zu behalten und besonnen agieren zu können. Gleichzeitig eignen Sie sich anhand konkreter Fallbeispiele deeskalierende Methoden an. In praktischen Übungen sensibilisieren Sie Ihre Wahrnehmung für die eigene Körpersprache wie auch für die Ihres Gegenübers. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Kinder und Jugendliche darin unterstützen können, ihre Emotionen zu kanalisieren, z.B. mit Hilfe von Kämpfen und Rangeln als pädagogischer Disziplin. Ziel der Veranstaltung ist es Sie darin zu bestärken, in überfordernden Situationen des pädagogischen Alltags selbstsicher zu handeln.

### Referenten:

Joachim Wolf, Thomas Freerks, Stefan Mintert

# Umgang mit „auffälligem Verhalten“ bei Kindern und Jugendlichen

Kommen Sie im pädagogischen Alltag auch immer wieder an Ihre Grenzen und wissen nicht, wie Sie mit herausfordernden Situationen umgehen sollen?

Bei dem als „auffällig“ beschriebenen Verhalten von Kindern und Jugendlichen handelt es sich zumeist um Strategien der Bewältigung bisheriger Erfahrungen. „Auffälliges Verhalten“ vor dem Hintergrund seiner individuellen Sinnhaftigkeit und Motivation zu verstehen, bildet die Basis dafür, um dem gezeigten Verhalten hilfreich zu begegnen.

Das Seminar ermöglicht es Ihnen, Ihr Handlungsrepertoire in schwierigen Situationen zu erweitern, Ihre Empathiefähigkeit zu stärken sowie die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu achten. Was ist „der gute Grund“ hinter einer herausfordernden Handlung? Wie kann ich „auffälligem Verhalten“ vorbeugen und akut begegnen? Wie sorge ich gut für mich selbst?

Die Veranstaltung lädt Sie dazu ein, Ihre eigene Haltung zu reflektieren und weiterzuentwickeln bzw. zu festigen. Sie können die verschiedenen Möglichkeiten und Methoden praxisnah im Rahmen von Übungen wie auch Fallarbeit/ kollektiver Fallberatung direkt ausprobieren.

## **Referent:innen:**

Irene Leuters, Stefan Mintert,  
Wolfgang Bergmann, Swenja Sprick,  
Claudia Scheer





”

**Das Seminar war nicht nur  
eine Bereicherung für  
unsere Ausbildung,  
sondern auch für unser  
Leben!**

”



## Erlebnispädagogik

Klettern? Kanutouren? Alpenüberquerung? Was verstehen Sie unter Erlebnispädagogik?

Erlebnispädagogik kann am besten als pädagogischer Ansatz beschrieben werden, bei dem das Erleben von abenteuerlichen und herausfordernden Situationen im Vordergrund steht. Dabei werden verschiedenste erlebnisorientierte Methoden und Aktivitäten eingesetzt, um individuelle und soziale Lernprozesse zu initiieren. Die Erlebnispädagogik basiert auf dem Prinzip des Lernens durch eigenes handlungsorientiertes Erleben und Erfahren. Mit dem Durchlaufen von erlebnisorientierten Situationen sollen die Teilnehmenden Fähigkeiten wie Kommunikation, Teamarbeit, Problemlösung und Selbstreflexion entwickeln und stärken.

Schwerpunkt der Seminare bei uns bilden die aktive Selbsterfahrung. Dies sowohl in der Rolle als Teilnehmende aber auch in der Rolle als Anleitende. Dazu wird auch spiel-, lern- und erlebnispädagogisches Hintergrundwissen vermittelt.

Dabei sollen die Teilnehmenden sich auf Neues einlassen und dabei die eigenen Potenziale selbst spüren.

Um dieses Ziel zu erreichen, greifen unsere Referent:innen auf verschiedene Methoden zurück. Darunter zum Beispiel zielgruppengerechte Warm-Ups, Vertrauensübungen, Interaktionsübungen aber auch Abenteuerspiele. Ebenso kann dazu die Einweisung in Sicherheitstechniken erfolgen, um Bogenschießen oder Baumklettern zu ermöglichen. Im Vordergrund steht dabei immer die zielgruppenorientierte Auswahl der Theorie, Methoden und Spiele. Alle Angebote können auch inklusiv gestaltet werden.

### **Referent:innen:**

Sebastian Göhner, Stefan Mintert,  
Christian Pösse, Mela Schmidt,  
Oliver Strecker, Joachim Wolf,  
Willu Shurety

# Trauma bei Kindern und Jugendlichen

Trauma im sozialpädagogischen Arbeitsfeld, geht das?

Häufig wird das Thema Trauma im psychologisch-therapeutischen Arbeitskontext gesehen. Doch die Auswirkungen eines Traumas zeigen sich oft auch in anderen Kontexten durch besonderes Verhalten der betroffenen Kinder. Daher sind zunehmend auch Fachkräfte in Kitas und Einrichtungen der freien Jugendhilfe mit den Folgen von traumatischen Erfahrungen der Kinder konfrontiert und müssen darauf reagieren und damit umgehen.

Eine traumatische Situation bedeutet für ein Kind oder einen Jugendlichen eine extreme, existenzielle Bedrohung. Dabei können unterschiedliche Erfahrungen und Ereignisse traumatisch sein. (Sexualisierte) Gewalterfahrungen gehören ebenso dazu wie Fluchterfahrungen oder der Verlust eines nahestehenden Menschen.

Unsere Seminare sollen Ihnen einen Einstieg in die Thematik ermöglichen. So bekommen Sie mehr Sicherheit und werden handlungsfähiger im Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen.

Dies soll vor allem durch die Kombination der Vermittlung von theoretischem Wissen und dem Kennenlernen von konkreten Handlungsoptionen passieren. Dazu lernen Sie sich selbst und das pädagogische Konzept Ihrer Einrichtung zu reflektieren. Daneben lernen Sie strukturelle Hilfemöglichkeiten kennen.

Das Seminar wird auf Ihre konkreten Fragestellungen hin prozessorientiert angepasst.

## Referent:innen:

Irene Leuters, Swenja Sprick, Thomas Freerks





## Kinder trauern anders - Möglichkeiten einer ressourcenorientierten und tiergestützten Begleitung

Auch die Kleinsten trauern oft ganz groß. Wenn ein geliebter Mensch oder ein Tier verstirbt oder lebensbedrohlich erkrankt, werden aber gerade junge Kinder häufig übersehen. Trauer kann sich in den unterschiedlichsten Kontexten Bahn brechen – und äußert sich auch in Wut, Angst und Vermeidung. In der Auseinandersetzung mit den Themen Trauer, Tod und Sterben wollen wir Sie dazu befähigen, trauernde Kinder umsichtig und ressourcenorientiert zu begleiten. Dabei fließen unsere Erfahrungen aus der Tiergestützten Trauerbegleitung mit ein.

Wir beschäftigen uns im Seminar damit, wie junge Kinder Trauer zeigen und reflektieren gemeinsam die Erwartungen von Erwachsenen bzgl. Kindertrauer. Gemeinsam erarbeiten wir, wie kindgerecht über diese Themen gesprochen und sie im KiTa-Alltag präventiv Berücksichtigung finden können. Nicht zuletzt geht es auch darum, wie Sie trauernde Kinder in der KiTa im

Akutfall lebensnah begleiten können.

Dazu widmen wir uns u.a. tröstlichen (Trauer-) Ritualen sowie verschiedenen tier-/naturestützten Ansätzen für die Trauerarbeit. In einem geschützten Rahmen erhalten Sie Raum, um sich mit Ihrer eigenen Biografie auseinanderzusetzen und Ihre Haltung zu den Themen „Tod, Trauer und Sterben“ (weiter-) zu entwickeln.

Ein Teil der Selbsterfahrung wird auf dem Begegnungs- und Gnadenhof „Dorf Sentana“, stattfinden, mit direkten Kontaktmöglichkeiten zu unseren Tieren.

### **Referentinnen:**

Monika Kleinemas, Monique Kluß

# Musizieren und Singen

Kreativangebote so gestalten, dass sie den Bedürfnissen jeder Altersgruppe entsprechen. Gleichzeitig Rhythmik und Sprache fördern - das geht ganz leicht mit Musik. Die Inhalte dieses praxisbezogenen Seminars lassen sich im Anschluss einfach umsetzen. Fachfremde sind herzlich willkommen!

Mit Musik unterstützen wir die Persönlichkeitsentwicklung von Menschen, egal in welcher Lebenslage sie sich befinden. Darüber steigern wir das Mitgefühl und erleichtern das Lernen. Konfliktsituationen mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und/oder Kolleg:innen lassen sich humorvoller entschärfen. Schüchterne Personen oder Menschen mit besonderen Bedürfnissen erhalten mehr Selbstsicherheit und soziale Kompetenzen. In diesem Seminar geht es genau um diese, um Stressbewältigung durch die Praxis von Achtsamkeit und das Entwickeln kreativer Lösungen in brenzligen Situationen.

Dazu werden ein- und mehrstimmige Lieder (auch für „Unmusikalische“) aus aller Welt gesungen und mit dem Akkordeon und der Ukulele begleitet. Außerdem werden theoretische Hintergründe zu dem verbindenden Effekt von Humor und Mitgefühl vermittelt.

**Referentin:**  
Astrid Hauke





## Sexualpädagogik - Themen für Erzieher:innen?

Wie soll ich's ausdrücken? - In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem Thema „Sexuelle Aufklärung/ Sexuelle Bildung von Kindern und Jugendlichen“. Wir vermitteln Ihnen Grundlagen sexualpädagogischer Arbeit anhand praktischer Methoden und zeigen Ihnen konkrete Handlungsmöglichkeiten für den beruflichen Alltag auf.

Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt beziehen wir dabei als Querschnittsthema an verschiedenen Stellen des Seminars immer wieder ein (u.a. im Rahmen von Übungen, Fallarbeit und anhand verschiedener Lernmaterialien).

Sie als (angehende) pädagogische Fachkräfte erhalten Raum, um Ihre eigene sexuelle Entwicklungsgeschichte in Kleingruppen und einem geschützten Rahmen zu reflektieren. Außerdem erhalten Sie Anregungen zum Entwickeln einer angemessenen Sprache sowie die Möglichkeit, Fallbeispiele aus der beruflichen Praxis zu besprechen. Elternarbeit zur Sexualerziehung ist ebenfalls Bestandteil des Seminars.

Bei Interesse können Sie wahlweise die folgenden Themen in einem zusätzlichen Seminarbaustein vertiefen:

### **Umgang mit sexualisierter Gewalt**

Sie erhalten eine Einführung in die Themen: „Was ist sexualisierte Gewalt?“ „Welche Signale senden betroffene Kinder und Jugendliche?“ „Wie sollten Einrichtungen mit einem Verdacht umgehen?“

### **Umgang mit geschlechtlicher und sexueller Vielfalt**

trans\*, Inter\*, queer, non-binär?! Wir klären Begriffe und beleuchten die Lebenswelt sowie die Besonderheiten der psychosexuellen Entwicklung bei Trans-\* und inter\*geschlechtlichen Kindern und Jugendlichen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie Kinder und Jugendliche unterstützen und Elternarbeit rund um die Thematik gestalten können.

### **Referentinnen:**

Inge Thömmes, Silke Sundermeier,  
Ulrike Wehmeier

# „Liebe, Freund:innenschaft, Partner:innenschaft und Sexualität“ - Selbstbestimmung für Menschen mit Behinderung in elementaren Lebensbereichen

Liebe, Freund:innenschaft, Partner:innenschaft und Sexualität sind vielen Menschen für ein erfülltes Leben wichtig.

Für Menschen mit Behinderung kann es bei der selbstbestimmten Gestaltung dieser Lebensbereiche einige Hindernisse geben. Sie haben unter Umständen wenig Möglichkeiten, um Kontakte zu knüpfen. Ihre Privatsphäre kann durch Faktoren wie das Leben in einer Wohneinrichtung eingeschränkt sein.

Wir von der Beratungsstelle LebensLust unterstützen Menschen mit Lernschwierigkeiten/mit Behinderung in diesen vielfältigen Lebensbereichen. Von unserer langjährigen Erfahrung aus dieser Arbeit können auch Sie als (angehende) heilerziehungspflegerische/pädagogische Fachkräfte profitieren.

Das Seminar bietet Ihnen Raum, Ihre beruflichen und persönlichen Erfahrungen zu reflektieren.

Ziel ist es, Ihre professionelle Handlungssicherheit in diesen für alle Menschen sensiblen Lebensbereichen zu stärken.

## Vertiefungsmöglichkeiten

Folgende Themenbausteine können Sie auf Wunsch vertiefen:

- Sexuelle Selbstbestimmung in besonderen Wohnformen
- Umgang mit sexualisierter Gewalt (Balance zwischen Selbstbestimmung und Schutz, Risikofaktoren, sexualpädagogische Konzepte etc.)
- geschlechtliche und sexuelle Vielfalt (LSBTIQ\*) (Begriffsklärungen, Input zur sexuellen Entwicklung bei Menschen mit Behinderung, Unterstützungsmöglichkeiten von Transgender-Personen etc.)

## Referent:innen:

Martina Kretschmer, Anna Schmitt, Julian Beier



# Interesse an einer Kooperation?

Möchten Sie auch mit uns kooperieren und ähnliche Veranstaltungen planen?

Dann sprechen Sie uns gerne an!

Ihre Ansprechpartnerin  
im Bereich Pädagogik:



**Daniela Schlindwein**

Beratungszeiten: Mo. - Do. von 9.00 - 16.00 Uhr

0521 - 417694044

[daniela.schlindwein@einschlingen.de](mailto:daniela.schlindwein@einschlingen.de)

# Queer in der pädagogischen Praxis

Wie können wir positiv mit geschlechtlicher und sexueller Vielfalt umgehen und queere Kinder und Jugendliche stärken? Wie können wir eine machtsensible Haltung entwickeln und diese in die Praxis umsetzen?

Der pädagogische Alltag ist mit vielfältigen Aufgaben und Anforderungen vollgepackt. Deshalb wollen wir Ihnen mit den Impulsen der Fortbildung Hilfestellungen für einen queer-inklusiven Alltag mitgeben.

Nach einer Einführung in ein Grundlagenwissen zu sexueller, romantischer und geschlechtlicher Vielfalt werden in der Fortbildung konkrete Maßnahmen erarbeitet, die Ihre pädagogische Praxis und Ihre Einrichtung zu einem sicheren und diskriminierungsarmen Ort für queere Personen machen.

Themenschwerpunkte sind hierbei:

- LSBTIAQ\*+ | Queere Begriffe, Selbstbezeichnungen und geschlechtsneutrale Pronomen
- Lebenssituation und Diskriminierungserfahrungen von queeren Kindern und Jugendlichen
- Reflexion eigener Haltung und Heranführung an Intersektionalität (das Zusammenwirken verschiedener Diskriminierungsformen)
- Analyse und Vorstellung von pädagogischen Materialien wie Kinderbücher usw.
- Fallarbeit

Das Angebot richtet sich an pädagogische Fachkräfte aus Kita, Grundschule und der Jugendarbeit. Ehrenamtliche Multiplikator:innen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, sind ebenfalls herzlich willkommen.

Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit Referent:innen von SCHLAU education NRW statt.

## Referentin:

Manuela Behrens, Nora Meduri





## Umgang mit Kindeswohlgefährdung: Fokus auf sexualisierte Gewalt - Schutzkonzepte als Handlungsstrategie

Wie gehe ich mit einem Verdacht auf Kindeswohlgefährdung um?

Was bedeutet der §8a SGB für mich und meine Arbeit als Erzieher:in?

Wie kann ich Kinder im pädagogischen Alltag stärken?

Kindeswohlgefährdung ist ein sehr komplexes Thema und es ist häufig schwierig, sich im beruflichen Alltag angemessen zu verhalten. Wir werden uns mit verschiedenen Formen und Aspekten von Kindeswohlgefährdung auseinandersetzen. Grundlage für rechtlich und fachlich richtiges Verhalten bei Kindeswohlgefährdung ist der §8a SGB VIII. Mit der Einführung dieses Paragraphen hat der Gesetzgeber einen Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung und die Voraussetzung für eine Zusammenarbeit mit allen an der Erziehung und Betreuung von Kindern und Jugendlichen Beteiligten nachdrücklich festgeschrieben.

Sexualisierte Gewalt ist eine Form der Kindeswohlgefährdung und wir werden uns – u.a. in Fallarbeit – mit dieser Form ausführlicher beschäftigen. Sicherheit im pädagogischen Alltag kann ein Schutzkonzept bieten. Wir schauen uns an, wie ein solches gestaltet sein sollte. Darüber hinaus setzen wir uns mit spezifischen Maßnahmen auseinander, die zu einem besseren Schutz von Kindern beitragen. Bei Bedarf erproben wir außerdem in kleinen Übungen, was Sie für Ihre Selbstfürsorge tun können.

### Referentinnen:

Ulrike Wehmeier, Anke Lesner

# Medien, Kompetenz, Pädagogik - Ein Praxisworkshop für (angehende) pädagogische Fachkräfte

„Instagram“, „WhatsApp“ oder „TikTok“ sind Apps, die Kinder und Jugendliche täglich nutzen. Smartphones oder auch Tablets sind mittlerweile zu festen Bestandteilen im Leben der jungen Heranwachsenden geworden. Doch wie kann ein sicherer Umgang mit Medien aussehen? Und wie können Sie als pädagogische Fachkraft Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg hin zu kompetenten Mediennutzer:innen unterstützen?

In der Veranstaltung behandeln wir den Medienkompetenz-Begriff, wie er von Dieter Baacke in den 1990er-Jahren geprägt wurde. Neben den vier klassischen Dimensionen Medienkunde, -kritik, -nutzung und -gestaltung widmen wir uns den Themen Recht, Jugendschutz und Regeln (u.a. Schutzmöglichkeiten vor Cyber-Mobbing, Altersfreigaben, Filterprogramme). Sie werden dazu angeregt, Ihre eigene Medienbiografie und Mediennutzung zu reflektieren.

Neben den Theorien der Medienpädagogik eignen Sie sich auch handlungsorientierte Praxisbeispiele für den medienpädagogischen Alltag an. Im Mittelpunkt der praktischen Einheiten steht die Einbindung Ihrer mitgebrachten Geräte für die kreative Medienproduktion (z.B. die Nutzung verschiedener Apps zur Erstellung von Computerspielen, Trickfilmen etc.). Abschließend entwickeln Sie exemplarisch ein Medienkonzept samt Medienregeln für Ihre pädagogische Einrichtung.

**Referent:** Benjamin Heinemann





## Umgang mit Aggressionen bei Menschen mit geistiger Behinderung

Menschen mit geistiger Behinderung geraten immer wieder in Situationen, denen sie sich nicht gewachsen fühlen und in denen sie aggressives Verhalten zeigen. Dies kann auch Sie als (angehende) Fachkräfte der Behindertenhilfe vor Herausforderungen stellen. Doch Gewalt und „auffälliges“ Verhalten sind stets Lösungsstrategien für einen Menschen, der sich in dem Moment nicht anders zu helfen weiß.

Die Veranstaltung möchte Sie dabei unterstützen einen Perspektivwechsel vorzunehmen. Sie erhalten Anregungen, um ein tieferes Verständnis für Menschen mit geistiger Behinderung zu entwickeln. Auf diese Weise können Sie nachhaltig zu einer stabilen Beziehung beitragen und somit den pädagogischen Alltag bereichern.

Mit Hilfe neu angeeigneter Bewältigungsstrategien (präventiv und deeskalierend) können Sie Machtkämpfe vermeiden und Ihren persönlichen Handlungsspielraum in schwierigen Situationen erweitern.

Die vorgestellten körperlichen Techniken (Ausweich-, Befreiungs- und Selbstschutztechniken) zur Vermeidung von Gefahren oder Verletzungen sollen in diesem Zusammenhang als letztes Mittel der Wahl verstanden werden.

Wir arbeiten mit einem Mix aus Input und praxisorientierter Fallarbeit. Außerdem erhalten Sie Impulse, um Ihre Selbstfürsorge zu stärken und sich selbst und Anderen mit mehr Achtsamkeit zu begegnen.

**Referentin:** Mareike Schaak

# Nichts über uns ohne uns! Partizipation ermöglichen für Menschen mit Behinderung - Wie kann es gelingen?

Wie können Sie Menschen mit Behinderung dazu befähigen, selbstbestimmt zu handeln und so zu ihrer Lebensqualität beitragen? Welche Chancen und Herausforderungen bringt diesbezüglich das Bundesteilhabegesetz mit sich? Was braucht es im Alltag auf den Wohngruppen oder in der Tagesstruktur/den Werkstätten, um Partizipation sowie die Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderung fest zu verankern?

In diesem Seminar geht es sowohl darum, dass Sie als (angehende) Fachkraft der Eingliederungshilfe eine stimmige Haltung entwickeln als auch um die praktische Anwendung konkreter Instrumente (z.B. ICF-basierte Hilfeplanung, Bedarfsermittlung mit BEI\_NRW). Dabei beleuchten wir, wie Barrieren abgebaut werden können und wo die Grenze zwischen dem Recht auf Selbstbestimmung und der Fürsorgepflicht verläuft.

Der Fokus liegt darauf, im Rahmen der vorgegebenen gesetzlichen und organisationalen Strukturen Ihre individuellen Handlungsspielräume in der Praxis auszuloten und zu erweitern.

Das Seminar kann als Einstieg/Vertiefung in das Thema Stärkung der Partizipation von Menschen mit Behinderung gebucht werden sowie um ein spezifisches Feld der Teilhabe anhand eines weiteren Bausteins wie z.B. zu „Liebe, Freundschaft, Sexualität“, „Erlebnispädagogik“ oder „Medienpädagogik“ ergänzt werden.

**Referentin:** Mareike Schaak





## Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) in der Kita

Die großen sozialen, ökonomischen und ökologischen Krisen dieser Zeit, wie der Klimawandel oder die Biodiversitätskrise, betreffen in Deutschland vor allem die Kinder von heute. Dabei tragen sie nicht nur die Last der Krisen, sondern haben auch die Chance eine zukunftsfähige Welt für sich und künftige Generationen zu gestalten. Doch wie können wir Kinder darin unterstützen zu Gestaltenden einer zukunftsfähigen Welt werden?

Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) ist ein Konzept, welches Menschen aller Altersgruppen zu nachhaltigem Denken und Handeln befähigen möchte. In der Elementarbildung liegt diesbezüglich ein besonders großes Potenzial. Werden Sie Multiplikator:in für BNE und stärken Sie Kinder in ihrer Neugier und Kreativität, fördern Sie Schlüsselkompetenzen wie Kooperation, vernetztes Denken und Selbstreflexion. Erfahren Sie, wie Sie Kindern die Auswirkungen des eigenen Handelns bewusster machen können.

In diesem Seminar lernen Sie, ausgehend von der persönlichen Auseinandersetzung mit nachhaltiger Entwicklung sowie Ihrem Selbstverständnis als Erzieher:in, die besondere Haltung, aber auch Methoden und Integrationsmöglichkeiten von BNE in die berufliche Praxis kennen. Wir schauen uns konkrete Ansatzpunkte im Tagesablauf der Kinder an und loten Möglichkeiten aus, die Selbstwirksamkeit zu stärken. Sie erhalten Gelegenheit verschiedene Methoden praktisch zu erproben und Ideen für kindgerechte Zugänge in Ihrem beruflichen Alltag zu sammeln.

Mit dieser Herangehensweise wird BNE kein zusätzlicher Arbeitsschwerpunkt, sondern ein integrativer Bestandteil Ihrer pädagogischen Arbeit.

### **Referentinnen:**

Claudia Senf, Linda Bonifait

# Auf Augenhöhe?! Tiere in der Kita - Praktische Zugänge und ethische Reflexionsimpulse

Wo wohnt das Huhn? Woher kommt der Honig? Kann ich mit einem Schaf befreundet sein? Kleine Kinder haben viele Fragen zu Tieren und oft einen besonderen Draht zu ihnen. Sie sind neugierig, möchten Kontakt aufnehmen, mehr über Tiere in ihrer Umgebung wissen. Viele Tiere haben eine besondere Bedeutung für die kindliche Entwicklung. Zugleich sorgen Begegnungen mit manchen Tieren wie Bienen für Unbehagen.

Ob im Alltag oder in Projekten - in der Kita können Sie als (angehende) pädagogische Fachkräfte tierische Begegnungen schaffen. So entstehen Erfahrungen, die die Basis für einen respektvollen Umgang mit Tieren – gerade auch mit Nutztieren – bilden. Denn im Kinderalltag heute finden kaum Begegnungen mit Huhn, Schaf oder Kuh statt. Direkter Kontakt fehlt häufig und damit Gelegenheiten für Kinder, die Bedeutung von (Nutz-)Tieren für unser Leben zu entdecken und zu verstehen.

Durch verschiedene Herangehensweisen wie beispielsweise im Rahmen einer Lernwerkstatt oder anhand nachdenklich-philosophischer Gespräche erfahren Sie, welche Chancen und Möglichkeiten in der Zusammenarbeit mit Tieren stecken, wie tierische Begegnungen aussehen könnten, erlernen Anknüpfungspunkte für die eigene Praxis und beschäftigen sich mit Tierschutz und Tierethik.

Sie reflektieren Ihre pädagogische Haltung und entwickeln Zukunftsvisionen für die Umsetzung in der Kita.

Die Veranstaltung ist Teil des Engagements für Tierschutz und Tierethik der Dr. Axe Stiftung in Kooperation mit Innowego - Forum Bildung & Nachhaltigkeit.

**Referentin**  
Susanne Schubert



**Wir planen regelmäßig  
neue Veranstaltungen.**



**Schauen Sie doch auf  
unserer Homepage vorbei.**



**Oder scannen Sie einfach  
den QR-Code.**

# Pflege

Während der Ausbildung in Pflegeberufen tauchen immer wieder Themen auf, die Zeit am Stück beanspruchen. So haben wir regelmäßig Ausbildungsgruppen im Haus, die das Thema "Umgang mit Sterben, Tod und Trauer" bearbeiten. Gerade hierbei hat es sich bewährt, raus aus dem Alltag in „Klausur“ zu gehen. Die schöne Lage unseres Tagungshauses am südlichen Rand des Teutoburger Waldes bietet zusätzliche Möglichkeiten der Besinnung und Entspannung in der Natur.



## **Bildungsstätte Einschlingen**

Beratungszeiten: Mo. - Fr. von 9.00 - 16.00 Uhr

0521 - 451811





## Aktivierende Kommunikation in der Pflege und Betreuung

Aktivierende Kommunikation in der Pflege stellt eine kommunikative Herangehensweise dar, die darauf abzielt, die Selbstständigkeit und das Wohlbefinden der pflegebedürftigen Person zu fördern. Dabei geht es darum, die Person zu ermutigen, ihre Fähigkeiten und Ressourcen bestmöglich einzusetzen, um ihre eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Der Ansatz beinhaltet empathisches Zuhören, klares und verständliches Informieren, die Förderung von Selbstbestimmung und die Unterstützung bei der Bewältigung von Herausforderungen.

Im Seminar lernen Sie zum einen, wie Sie in der täglichen Pflege ressourcen- und lösungsorientiert kommunizieren können, zum anderen erhalten Sie Anregungen im Umgang mit herausfordernden Situationen. Gemeinsam erarbeiten wir Handlungsmöglichkeiten für die eigene Praxis.

Die Resilienzförderung und das Aufgreifen der individuellen Ressourcen und Bedürfnissen der zu Pflegenden und zu Betreuenden wird in Einklang gebracht mit den Arbeitsabläufen in pflegerischen Berufen.

Neben kleinen Einheiten zur Wahrnehmungsförderung, des Genusstrainings, sowie zu Entspannungsmethoden und Bewegungsübungen, erfahren Sie zudem wie Sie mit sich selbst und mit Ihrem Team achtsamer umgehen können.

**Referentinnen:** Swenja Sprick, Claudia Scheer

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

# Palliative Care - Sterben, Tod und Trauer

Pflegefachkräften wird zunehmend eine hohe Kompetenz in der palliativen Begleitung und Versorgung von schwerstkranken und sterbenden Menschen abverlangt. Das seit 2015 in Kraft getretene Gesetz zur Verbesserung der hospizlich-palliativen Versorgung in Deutschland definiert Sterbebegleitung als Teil der Pflege. Doch was bedeutet das konkret für Sie als (angehende) Pflegefachkräfte in der alltäglichen Praxis?

Diese und andere Fragen diskutieren wir in diesem Seminar. Darüber hinaus befassen wir uns unter anderem mit den psychologischen und emotionalen Aspekten des Sterbens, den verschiedenen Phasen der Trauer und mit der Bewältigung von Verlust und Trauer. Das Seminar bietet Ihnen praktische Informationen und Hilfestellungen für den Umgang mit Sterbenden und Trauernden, z.B. in Bezug auf Kommunikation, Trauerbegleitung und Trauerarbeit. Neben Gruppenaustausch und Übungen zur Praxis- und Selbstreflektion arbeiten wir mit vielseitigen Methoden.

Das Seminar soll Sie dazu ermutigen, eine eigene Haltung zu den Themen „Trauer, Sterben und Tod“ zu entwickeln. Wir erarbeiten gemeinsam Ideen, wie in einem mitunter von Zeitmangel und Stress geprägten Pflegealltag eine achtsame Sterbebegleitung ermöglicht werden kann und wo Grenzen professioneller Begleitung von Schwerstkranken und Angehörigen liegen. Die Referent:innen arbeiten auf Grund des sensiblen Themas in der Regel zu zweit.

## **Referent:innen:**

Elena Dorow, Frauke Winkler, Ilse El-Kholy,  
Matthias Frank, Milena Kärtner, Simona Potecin

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen



**Interesse?**

**Sprechen Sie uns gerne an!  
Wir konzipieren ein  
passendes Angebot für Sie.**



# Unterstützen statt schützen - Kinder in Krisen- und Abschiedssituationen sicher begleiten

Sterben, Tod und Trauer machen auch vor der Kindheit nicht halt. Kinder erleben die Krebserkrankung der Mutter, den Tod des Opas und bringen diese Trauer auch mit in die KiTa. Praxisorientiert, lebendig und abwechslungsreich werden wir in dem Seminar in die Welt trauernder Kinder und Angehöriger eintauchen und gemeinsam Sicherheit im Umgang mit Kindern vor, während und nach einer Verlusterfahrung erarbeiten

In der Begleitung der Kinder werden auch wir mit unserer Trauer und unseren Verlusterfahrungen konfrontiert. Wir laden Sie ein, die eigene Position und Haltung zu stärken, um Kinder zu unterstützen, mit Abschieden leben zu lernen, ihnen das Trauern auch zuzutrauen und damit ihre Bewältigungskompetenz zu stärken.

Interaktiv geführtes Seminar mit kreativen Einheiten. Die Wissensvermittlung erfolgt im Wechsel zwischen Gruppen- Plenums- und Einzelarbeit.

Themenschwerpunkte sind hierbei:

- Einblicke in die Hospizarbeit
- Entwicklung des Todesverständnisses bei Kindern
- Trauer im Familiensystem
- Selbsterfahrung
- Kommunikation mit Kindern
- Grenzen in der Begleitung
- Fallbesprechung – kollegialer Austausch
- Das Team als Ressource
- Psychohygiene

Die Referent:innen arbeiten auf Grund des sensiblen Themas in der Regel zu zweit.

## **Referentinnen:**

**Pia Hamann, Anne Wiebusch**

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen



**Wir planen regelmäßig  
neue Veranstaltungen.**



**Schauen Sie doch auf  
unserer Homepage vorbei.**



**Oder scannen Sie einfach  
den QR-Code.**

# BNE

Emanzipatorische Bildungsarbeit sowie eine Haltung, die die Menschlichkeit in den Vordergrund stellt, kennzeichnen unsere Arbeit von Anfang an. Eine stadtnah gelegene Bildungsstätte direkt am Waldrand, bietet seit über vier Jahrzehnten den Rahmen für transformativische Bildungsprozesse. Bildung für nachhaltige Entwicklung verstehen wir als Querschnittsthema und Schwerpunkt für unsere Arbeit im Sinne des Whole Institution Approach. BNE fördert kritisches Denken im Spannungsfeld zwischen ökologischen, ökonomischen und sozialen Dimensionen.

Diese Komplexität anhand von konkreten und alltagsnahen Beispielen zu erfassen, ist Ziel unserer Bildungsangebote für Einzelinteressierte oder Berufskollegs, Schulen und Kitas. Dabei orientieren wir uns an den 17 Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen und legen unser Fokus auf die Ziele

12 – Nachhaltige/r Konsum und Produktion,  
13 - Maßnahmen zum Klimaschutz  
und 15 - Leben an Land.



## Linda Bonifait

Beratungszeiten: Mo. - Fr. von 8.30 - 13.00 Uhr

0521 - 417694047

[linda.bonifait@einschlingen.de](mailto:linda.bonifait@einschlingen.de)



## Mirek Bohdálék

Beratungszeiten: Mo. - Fr. von 9.00 - 15.00 Uhr

0521 - 417694041

[mirek.bohdalek@einschlingen.de](mailto:mirek.bohdalek@einschlingen.de)





## Bildung für nachhaltige Entwicklung: Eine Einführung

Die Vereinten Nationen haben 17 Nachhaltigkeitsziele für die Welt im Jahr 2030 formuliert. Was hat das mit mir zu tun? Kann ich einen Beitrag leisten, für die Erreichung des ein oder anderen Ziels? Egal ob Sie privat interessiert sind, oder in einem beruflichen/schulischen Kontext kommen, dieses halb- bis eintägige Seminar bietet Ihnen eine erste Orientierung an.

Wir stellen die Ziele für nachhaltige Entwicklung vor und Sie beschäftigen sich an konkreten Beispielen mit der Relevanz der Ziele für Ihr Alltag. Wo kaufe ich meine Kleidung? Wie komme ich zur Schule oder zur Arbeit? Wie spreche ich über Nachhaltigkeit? Mit spielerischen und interaktiven Methoden reflektieren Sie Ihr eigenes Konsumverhalten und denken über die sozialen und ökologischen Auswirkungen auf die EINE Welt nach. Dies hilft Ihnen, die komplexen Wechselwirkungen und die globalen Zusammenhänge zu erkennen und zu verstehen.

Im letzten Schritt bekommen Sie Raum, um das Gelernte für Ihren beruflichen oder privaten Alltag nutzbar zu machen.

**Referent:** Mirek Bohdálék

**Termin:** Werfen Sie einen Blick auf unsere [Homepage](#) oder sprechen Sie uns gerne an.

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

# Noch nicht das passende Angebot gefunden?



Scannen Sie einfach den QR-Code und finden Sie weitere spannende Workshops und Weiterbildungsmöglichkeiten auf unserer Website!



## Nachhaltige Mode

Die Modeindustrie ist an dem Klimawandel maßgeblich beteiligt. Sie ist weltweit einer der größten CO<sub>2</sub> Treiber. In der Konsumgesellschaft des 21. Jahrhunderts herrscht Überfluss, nichtsdestotrotz werden immer mehr und immer schneller Textilien produziert, verkauft und weggeworfen.

Bei der Design-, Marketing- und Herstellungsmethode Fast Fashion werden sehr schnell eine große Menge von Kleidung zu niedrigen Preisen verkauft.

Der Trend zu „Fast Fashion“ hat nicht nur Konsequenzen für die Umwelt, die durch den erhöhten Konsum belastet wird, sondern auch für die Menschen, die diese Kleidung unter steigendem Produktionsdruck im Akkord und oft unter gesundheitsschädlichen, menschenunwürdigen Bedingungen fertigen.

Wie kann ein sensibles und achtsames Bekleidungsverhalten aussehen? Wie kann Kleidung repariert, geändert oder aufgewertet werden? Gibt es Möglichkeiten, die Ressource zu recyceln?

Durch praktische Herangehensweisen erlernen Sie Methoden, um Kleidungsstücke weiterzunutzen und einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit zu leisten.

**Referentin:** Katrin Sundmäker

**Termin:** Sprechen Sie uns gerne an.

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 10,00 € bis 30,00 €

Sie entscheiden, wie viel Sie zahlen können und möchten.

# Naturgarten

Naturnahe Gärten und Balkone können bunte und vielfältige Lebensräume sein, mit heimischen Pflanzen und Tieren, die abwechslungsreiche Lebensraumstrukturen bieten. Neben Raum für Erholung, bieten sie Naturerlebnisse, sind anpassungsfähig gegenüber dem Klimawandel und leisten einen großen Beitrag zum Klimaschutz und dem Erhalt der Biodiversität.

Einige Insekten brauchen eine ganz bestimmte Pflanze, um beispielsweise ihre Eier abzulegen. Bienen bevorzugen andere Pflanzen als Schmetterlinge, die wiederum andere als Käfer. Daher sollte ein Garten oder ein Balkon eine Vielfalt an heimische Pflanzen, mit einer insgesamt langen Blütezeit anbieten können.

Wie lässt sich ein Garten oder ein Balkon naturnah gestalten? Auf was gilt es zu achten? Was sollen und was können wir in unseren Gärten und auf unseren Balkonen tun? Wie passen ästhetisch und naturnah zusammen? Diese und weitere Fragen werden Ihnen beantwortet, Beispiele werden gezeigt und Sie bekommen Tipps und kritische Anregungen für Ihren eigenen naturnahen Garten, egal ob beginnende:r und erfahrene:r Gärtner:in.

**Referent:innen:** Verschiedene Referent:innen des NaturGarten e.V.

**Termin:** Werfen Sie einen Blick auf unsere Homepage oder sprechen Sie uns gerne an.

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 10,00 € bis 30,00 €

Sie entscheiden, wie viel Sie zahlen können und möchten.





## Das Klima Puzzle

Das Klima Puzzle ist ein Tool, um Klimabewusstsein und Klimakompetenz zu schaffen. Es ist ein Impuls für einen Wandel und Stimulator neuer Narrative. Das Klima Puzzle gestaltet qualitative Klimabildung niederschwellig und spielerisch. In wenigen Jahren hat das Team des Klima Puzzles eine Million Menschen weltweit erreicht und sie dazu inspiriert, zu informierten und engagierten Verfechter:innen der Klimakrise zu werden.

Der kollaborative und partizipative Workshop schlüsselt die vom Weltklimarat (IPCC) gesammelten wissenschaftlichen Informationen auf und fasst sie auf 42 Karten zusammen. Als Team bringen Sie diese Spielkarten in ihre Reihenfolge von Ursache und Wirkung und erkennen so den systemischen Charakter des Klimawandels.

Nach einer kurzen Einführung erfolgt der Ablauf der Workshops in drei Phasen:

1. Reflexion – 2. Kreativität – 3. Debriefing.

Dabei erfahren Sie verschiedene ökologische, soziale und wirtschaftliche Folgen der Klimakrise und erkennen die Vernetztheit und Interdependenzen der verschiedenen Dimensionen nachhaltiger Entwicklung.

Im gemeinsamen Austausch reflektieren Sie die Klimakrise und dessen Bedeutung für das eigene Denken, Fühlen und Handeln. Ein lösungsorientierter Bottom-Up Ansatz fördert kollektive Intelligenz, Teamgeist und transformative Handlungen.

Die Klimakrise zu verstehen, ist der erste Schritt, um Teil der Lösung zu sein.

**Referent:innen:** Linda Bonifait, Mirek Bohdálék

**Termin:** Besuchen Sie unsere Homepage oder sprechen Sie uns an.

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 10,00 € bis 30,00 €

Sie entscheiden, wie viel Sie zahlen können und möchten.

# Der bundesweite Vorlesetag

Seit 2004 ist der Bundesweite Vorlesetag auf gemeinsame Initiative von DIE ZEIT, Stiftung Lesen und Deutsche Bahn Stiftung Deutschlands größtes Vorlesefest und ein öffentliches Zeichen, um alljährlich am dritten Freitag im November Kinder und Erwachsene für die Bedeutung des Vorlesens zu begeistern. Seit 2023 beteiligt sich die Bildungsstätte Einschlingen neben ca. 800.000 weiteren Teilnehmenden an dem Vorlesetag und verbindet das Motto des Jahres mit Nachhaltigkeit.

Durch das Zuhören wird die kindliche Phantasie angeregt, Bilder in den Köpfen der Kinder entstehen und sie fühlen mit den Held:innen der Geschichte mit. So kann ein Bewusstsein für Themen rund um Nachhaltigkeit geschaffen werden. Die Veranstaltungen richten sich an interessierte Eltern mit ihren Kindern und vermitteln, welche Auswirkungen das Vorlesen und das Hineinversetzen in Charaktere auf die Entwicklung von Empathie hat.

**Termin:** Am dritten Freitag im November.  
Schauen Sie auf unsere Homepage.

**Ort:** Co-Libri Buchhandlung,  
Carl-Severing-Straße 119, 33649 Bielefeld

**Beitrag:** kostenfrei



”

**Was nehme ich mit?  
Mehr Verständnis zum  
Thema Nachhaltigkeit  
und die Umsetzung im  
Berufsalltag.**

”

# Kompost

## Das älteste Recyclingverfahren der Welt



### Wie entsteht er?

Die Vermittlung von Bioabfall, Mikroorganismen und Kleintieren zu humusreicher Erde un-

### Reflexionsfragen

- Wie wichtig ist Dir Mülltrennung? Wie sehr achtest Du auf Mülltrennung?
- Würdest Du bereits vorher, wie nützlich Bioabfall sein kann?
- Welche SDGs fallen Dir noch ein, bei denen Kompost eine Rolle spielen könnte?

### Wichtig!

Kompost kann als Dünger eingesetzt werden. Er verbessert die Qualität des Bodens und speichert Wasser. Er fördert die Bodenfruchtbarkeit und fördert die Bodenaktivität. Er enthält alle Haupt- und Sekundärnährstoffe, die der Boden benötigt.

Weiterführende Informationen und Quellen:



### Kompost und die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung



Die Weltbevölkerung wächst und die Lebensmittelproduktion muss sich erhöhen. Kompost verbessert die Bodenfruchtbarkeit und die Ertragsfähigkeit der Landwirtschaft. Er trägt dazu bei, die Ernährungssicherheit zu gewährleisten und die Widerstandsfähigkeit der Ernährungssysteme zu stärken. Kompost verbessert die Bodenfruchtbarkeit und die Ertragsfähigkeit der Landwirtschaft. Er trägt dazu bei, die Ernährungssicherheit zu gewährleisten und die Widerstandsfähigkeit der Ernährungssysteme zu stärken.



Kompost verbessert die Bodenfruchtbarkeit und die Ertragsfähigkeit der Landwirtschaft. Er trägt dazu bei, die Ernährungssicherheit zu gewährleisten und die Widerstandsfähigkeit der Ernährungssysteme zu stärken. Kompost verbessert die Bodenfruchtbarkeit und die Ertragsfähigkeit der Landwirtschaft. Er trägt dazu bei, die Ernährungssicherheit zu gewährleisten und die Widerstandsfähigkeit der Ernährungssysteme zu stärken.



Kompost verbessert die Bodenfruchtbarkeit und die Ertragsfähigkeit der Landwirtschaft. Er trägt dazu bei, die Ernährungssicherheit zu gewährleisten und die Widerstandsfähigkeit der Ernährungssysteme zu stärken. Kompost verbessert die Bodenfruchtbarkeit und die Ertragsfähigkeit der Landwirtschaft. Er trägt dazu bei, die Ernährungssicherheit zu gewährleisten und die Widerstandsfähigkeit der Ernährungssysteme zu stärken.



Kompost verbessert die Bodenfruchtbarkeit und die Ertragsfähigkeit der Landwirtschaft. Er trägt dazu bei, die Ernährungssicherheit zu gewährleisten und die Widerstandsfähigkeit der Ernährungssysteme zu stärken. Kompost verbessert die Bodenfruchtbarkeit und die Ertragsfähigkeit der Landwirtschaft. Er trägt dazu bei, die Ernährungssicherheit zu gewährleisten und die Widerstandsfähigkeit der Ernährungssysteme zu stärken.



Kompost verbessert die Bodenfruchtbarkeit und die Ertragsfähigkeit der Landwirtschaft. Er trägt dazu bei, die Ernährungssicherheit zu gewährleisten und die Widerstandsfähigkeit der Ernährungssysteme zu stärken. Kompost verbessert die Bodenfruchtbarkeit und die Ertragsfähigkeit der Landwirtschaft. Er trägt dazu bei, die Ernährungssicherheit zu gewährleisten und die Widerstandsfähigkeit der Ernährungssysteme zu stärken.



## Einschlingen-Foren Nachhaltigkeit

Sind Sie pädagogisch tätig und haben Interesse an einem praxisnahen Austausch zu Themen rund um Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) in der Pädagogik?

Die Einschlingen-Foren Nachhaltigkeit fragen nach der Bedeutung von BNE in pädagogischen Arbeitsfeldern und bieten eine Plattform für den Austausch von Akteur:innen der universitären, schulischen und außerschulischen Bildung. In den Foren beschäftigen wir uns bereits unter anderem mit den Themen Berufsschulpädagogik und Nachhaltigkeit, Fridays for Future als Thema im Unterricht, Vernetzung der BNE-Arbeit in Bielefelder Berufskollegs und dem Bereich Wald und Waldpädagogik, welchen wir in diesem Jahr vertiefen werden.

Sie erhalten einen fundierten Input, erarbeiten in Kleingruppen die Themen, erlangen in Exkursionen Einblicke in die Handlungsfelder und haben die Möglichkeit zum fachspezifischen Austausch.

**Referent:innen:** Verschiedene Referent:innen

**Termin:** Werfen Sie einen Blick auf unsere Homepage oder sprechen Sie uns gerne an.

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 10,00 €

## Weitere Angebote

Neben den genannten Themen beschäftigen wir uns mit weiteren Fragen im Bereich Nachhaltigkeit.

Das Thema „nachhaltige Ernährung“ spielt bei uns immer wieder eine Rolle. Wie wir uns ernähren, woher die Nahrungsmittel stammen, wie sie angebaut werden und wie unser Umgang mit ihnen aussieht, hat einen großen Einfluss auf den Klimawandel. Ob Flächen- und Ressourcenverbrauch, entstehenden Treibhausgasen oder der Einsatz von für Insekten schädlichen Stoffen. In unterschiedlichen Formaten erfahren Sie, wie eine nachhaltige Ernährung aussehen kann und setzen sich kritisch mit unserem Umgang mit Lebensmitteln auseinander.

Im Mai werden wir uns im Zuge eines dreitägigen Bildungsurlaubs mit der Frage auseinandersetzen, welche Aspekte ein Naturgarten beinhaltet und welchen Beitrag wir durch eine naturnahe Gestaltung für mehr Biodiversität vor der eigenen Haustür leisten können.

Durch Vorträge, Besichtigungen und praktische Umsetzungen können Sie ihr Wissen vertiefen und bekommen Ideen für Ihren eigenen Garten. Mit Literatur zum Thema Nachhaltigkeit werden wir uns innerhalb einer zweitägigen Veranstaltung im Juni beschäftigen. Nach einer abendlichen Lesung in Kooperation mit der Buchhandlung Mondo werden wir den darauffolgenden Tag mit einem Diskussionsfrühstück starten. Danach folgen weitere kleine Lesungen und Workshops zu verschiedenen Themen aus dem Bereich der Nachhaltigkeit. Seien Sie gespannt! Ob Tagesworkshops oder Projektwochen, ob BNE in der Berufsbildung oder offene Angebote – sprechen Sie uns an, um gemeinsam spannende Veranstaltungen für eine nachhaltige Welt zu gestalten.



**Interesse?**

**Sprechen Sie uns gerne an!  
Wir konzipieren ein  
passendes Angebot für Sie.**



# Der Whole Institution Approach

Der Whole Institution Approach (WIA) ist ein Ansatz, um Bildung für nachhaltige Entwicklung als Lernort ganzheitlich anzugehen. Nachhaltigkeit wird rundum in den Blick genommen. Das betrifft nicht nur die Bildungsveranstaltungen, sondern auch den Alltag, die Bewirtschaftung, Kooperationen und das Personal. Die Institution wird selbst zur Akteurin des gesellschaftlichen Wandels und trägt zum Ausbau nachhaltiger Strukturen bei. Institutionen, die nach dem WIA agieren, werden von den Teilnehmenden und den Mitarbeitenden als authentisches und positives Vorbild wahrgenommen.

Wie kann eine Umsetzung des WIA aussehen und wo gibt es Schwierigkeiten? Sie schauen sich die Umsetzung des Ansatzes in unserer Bildungsstätte an und diskutieren gemeinsam über den Zwiespalt zwischen Wunsch und Machbarkeit. Sie bekommen hilfreiche Anregungen, um den Ansatz auch in Ihrer Einrichtung umzusetzen.

**Referentin:** Linda Bonifait

**Termin:** Sprechen Sie uns gerne an.

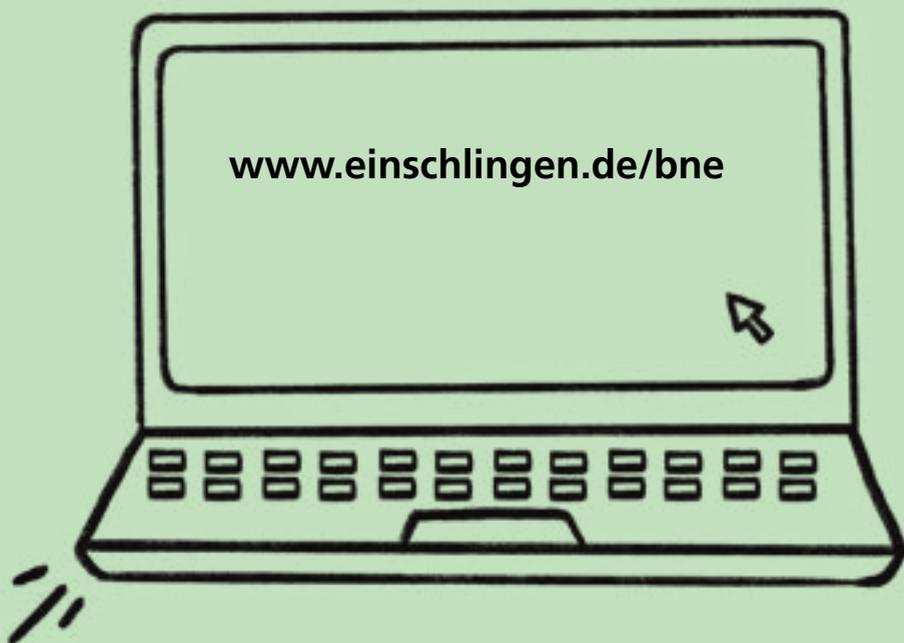
**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 10,00 € bis 30,00 €

Sie entscheiden, wie viel Sie zahlen können und möchten.



**Wir planen regelmäßig  
neue Veranstaltungen.**



**Schauen Sie doch auf  
unserer Homepage vorbei.**



**Oder scannen Sie einfach  
den QR-Code.**

# Gesundheit

Ob Bewegung, Ernährung oder Entspannung: die Bildungsstätte Einschlingen bietet ein breites Spektrum an gesundheitsfördernden Kursen und Workshops. Sie können regelmäßig unsere Kurse wie Muskel- und Fasziestretching, Qigong uvm. besuchen oder sich mehr Auszeit nehmen und ein Wochenende-Seminar in der Bildungsstätte Einschlingen verbringen – mit Meditation oder Klangmassage.



## **Katrin Hildebrand**

Beratungszeiten: Mo. - Do. von 9.00 - 13.00 Uhr

0521 - 417694032

[katrin.hildebrand@einschlingen.de](mailto:katrin.hildebrand@einschlingen.de)





## Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR) - Einführungsgespräch

MBSR ist ein systematischer, personenzentrierter pädagogischer Ansatz. Ziel ist es, zu lernen, wie Sie sich besser um sich selbst kümmern und gesünder und anpassungsfähiger leben können. Das Programm führt zu einer Verbesserung Ihrer Stressbewältigungskompetenz und Entspannungsfähigkeit sowie auch zur Lebensstiländerung.

Insgesamt verbindet das MBSR-Programm östliche Methoden der Geistes- und Körperschulung mit Erkenntnissen der westlichen Medizin und Psychologie.

Die Wirkungen von MBSR sind u.a.:

- erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen mehr Bewusstheit und Konzentrationsfähigkeit
- bessere Bewältigung von Stresssituationen

- dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude
- verbesserte zwischenmenschliche Beziehungen
- Fähigkeit, besser und effektiver mit Problemen umzugehen

Der nächste MBSR-Kurs UE 1002 findet vom 29.05. – 31.07.2024 statt.

**Referentin:** Birgit Ottensmeier

**Termin:** 17.04.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

**Ort:** Handlungsraum, Johanneswerkstraße 4, 33611 Bielefeld

**Beitrag:** Kostenlos

**UE 1001**

# Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR)

Stressbewältigung, wie sie im MBSR-Kontext verstanden wird, geht über die übliche Beseitigung von Stress-Symptomen hinaus. Es geht darum, die Funktionsweise des Bewusstseins kennen zu lernen und mit ihm zu arbeiten. Die Kraft, die in den leidvollen Erfahrungen oder Gefühlen steckt, muss nicht bekämpft, sondern mit Achtsamkeit angenommen und in eine Kraft gewandelt werden, die die Qualität des Bewusstseins positiv verändert. Gleichzeitig werden Erkenntnisse der psychologischen Stressforschung mit einbezogen.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.

**Referentin:** Birgit Ottensmeier

**Termin:** 29.05.2024 - 31.07.2024

8 x mittwochs 18.30 - 21.00 Uhr

21.07. Schweigetag 10 - 16 Uhr

Kein Unterricht am 19.06.2024 und 03.07.2024

**Ort:** Handlungsraum, Johanneswerkstraße 4, 33611 Bielefeld

**Beitrag:** 360,00 € inkl. Arbeitsmaterial + CD  
**UE 1002**





## Achtsames Selbstmitgefühl - Meditationswochenende

An diesem Wochenende lernen wir Meditationen kennen, um mehr Selbstmitgefühl, Selbstliebe und Selbstfürsorge zu erlernen und Stress und anderen Schwierigkeiten im Leben mit Wärme und Freundlichkeit zu begegnen. Es wird darum gehen, sich selbst mit allen Stärken und Schwächen zu akzeptieren, die Licht- und Schattenseiten anzunehmen sowie den Schmerz und das Zerbrochen sein willkommen zu heißen – hier und jetzt.

Studienergebnisse zeigen, dass Empathie und Offenheit für uns selbst nachweislich Schmerzen und Leid lindern und gleichzeitig die Bereitschaft fördern, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Die achtsamkeitszentrierten Methoden verhelfen dazu, Gefühle von Geborgenheit, Sicherheit und Akzeptanz zu erfahren. Sie erleichtern dadurch den Umgang mit Depressionen, Ängsten, körperlichen Erkrankungen, chronischen Schmerzen und traumatischen Erfahrungen. Und fördern insgesamt die psychische und physische Gesundheit.

Das integrierte Programm verbindet Elemente des MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) Übungsprogramms mit Übungen aus der buddhistischen Therapie und Weisheitslehre sowie Methoden der selbstgesteuerten Neuroplastizität von Rick Hansons „HEAL-Prozess“ (Taking in the Good).

Bei akuten medizinischen oder psychischen Schwierigkeiten erfolgt ein Vorgespräch mit der Kursleiterin.

**Referentin:** Birgit Ottensmeier

**Termin:** 13.04.2024, 14.00 - 18.15 Uhr  
und 14.04.2024, 10.30 - 17.15 Uhr

**Ort:** Handlungsraum, Johanneswerkstraße 4,  
33611 Bielefeld

**Beitrag:** 175,00 € inkl. Arbeitsmaterial + CD  
**UE 1044**

# Noch nicht das passende Angebot gefunden?



Scannen Sie einfach den QR-Code und finden Sie weitere spannende Workshops und Weiterbildungsmöglichkeiten auf unserer Website!



## Hochsensibilität

Hochsensible Menschen (HSP) verfügen über eine erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit. Sie reagieren sensibler auf Reize, nehmen viel mehr Informationen aus ihrer Umwelt wahr und verarbeiten diese auch viel gründlicher, als normal oder niedrig sensible Menschen. Eine erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit/ Hochsensibilität bringt gewisse Vorteile (Sonnenseiten), aber auch verschiedene Herausforderungen (Schattenseiten) im Alltag mit sich.

Im Vortrag „Irgendwie anders“ erhalten Sie einen informativen Einblick in das Thema Hochsensibilität und es werden Ihnen ein paar Ansätze vorgestellt, wie ein gutes Leben als HSP gelingen kann.

Wenn Sie etwas tiefer in das Thema einsteigen möchten, können Sie dies im 3-teiligen HSP-Kompaktkurs „Anders normal“ tun. Mit dem Konzept „Info – Übung – Austausch“ erhalten Sie hilfreiche Hintergrundinformationen und wissenschaftliche Erkenntnisse zu Hochsensibilität vermittelt.

Sie probieren Übungen für den Alltag aus und sind im Austausch mit den anderen Teilnehmenden.

Da HSP schneller überreizt und gestresst sind, ist es für sie wichtig, sich regelmäßig Auszeiten zu nehmen, um aufzutanken, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Dazu ist die Praxis von Achtsamkeit besonders gut geeignet. In dem 8-wöchigen Kurs „Achtsame Hochsensibilität“ bekommen Sie theoretische und praktische Tipps und werden von den anderen Teilnehmenden inspiriert.

**Referentin:** Katrin Lehmann

# „Irgendwie anders“ - Hochsensibilität erkennen und verstehen - Online-Vortrag

Als hochsensibler Mensch (HSP) verfügen Sie über eine erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit, das heißt Sie reagieren sensibler auf Reize, nehmen viel mehr Informationen aus Ihrer Umwelt wahr und verarbeiten diese auch viel gründlicher als normal oder niedrig sensible Menschen. Eine erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit/ Hochsensibilität bringt gewisse Vorteile (Sonnenseiten), aber auch verschiedene Herausforderungen (Schattenseiten) im Alltag mit sich.

Im Vortrag „Irgendwie anders“ gibt es einen informativen Einblick in das Thema Hochsensibilität und es werden ein paar Ansätze vorgestellt, wie Ihnen ein gutes Leben als HSP gelingen kann.

**Referentin:** Katrin Lehmann

**Termine:**

13.02.2024, 19.00 - 20.30 Uhr **(UE 1007)**

03.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr **(UE 1008)**

**Ort:** online

**Beitrag:** jeweils 10,00 €





## „Anders normal“ - 3-teiliger HSP - Kompaktkurs

Als hochsensibler Mensch (HSP) verfügen Sie über eine erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit, das heißt Sie reagieren sensibler auf Reize, nehmen viel mehr Informationen aus Ihrer Umwelt wahr und verarbeiten diese auch viel gründlicher als normal oder niedrig sensible Menschen. Eine erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit/ Hochsensibilität bringt gewisse Vorteile (Sonnenseiten), aber auch verschiedene Herausforderungen (Schattenseiten) im Alltag mit sich.

Wenn Sie etwas tiefer in das Thema einsteigen möchten, können Sie dies im 3-teiligen HSP-Kompaktkurs „Anders normal“ tun. Mit dem Konzept „Info- Übung- Austausch“ werden hilfreiche Hintergrundinformationen und wissenschaftliche Erkenntnisse zu Hochsensibilität vermittelt und Übungen für den Alltag vorgestellt. Darüber hinaus wird es Raum für Austausch geben.

**Referentin:** Katrin Lehmann

**Termine:**

29.02., 04.03. und 07.03.2024,  
19.00 - 21.00 Uhr (**UE 1009**)

nicht einzeln buchbar!

05.09., 12.09. und 16.09.2024,  
19.00 - 21.00 Uhr (**UE 1010**)

nicht einzeln buchbar!

**Ort:** Praxis Johanneswerkstraße 4, 33611  
Bielefeld

**Beitrag:** jeweils 90,00€

**Interesse?**

**Sprechen Sie uns gerne an!  
Wir konzipieren ein  
passendes Angebot für Sie.**





## „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP (online)

Als hochsensibler Mensch (HSP) verfügen Sie über eine erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit, das heißt Sie reagieren sensibler auf Reize, nehmen viel mehr Informationen aus Ihrer Umwelt wahr und verarbeiten diese auch viel gründlicher als normal oder niedrig sensible Menschen. Eine erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit/ Hochsensibilität bringt gewisse Vorteile (Sonnenseiten), aber auch verschiedene Herausforderungen (Schattenseiten) im Alltag mit sich.

Da Sie als HSP schneller überreizt und gestresst sind, ist es für Sie wichtig, sich regelmäßig Auszeiten zu nehmen, um aufzutanken, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Dazu ist die Praxis von Achtsamkeit besonders gut geeignet. In dem 8-wöchigen Achtsamkeitskurs für HSP „Achtsame Hochsensibilität“ werden verschiedene Achtsamkeitsübungen vorgestellt und Sie können erste Erfahrungen damit machen.

Neben kurzen theoretischen Informationen zu Achtsamkeit wird es außerdem viel Raum für Austausch geben.

**Referentin:** Katrin Lehmann

**Termine:**

26.03.2024 - 14.05.2024,

8 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr **(UE 1011)**

16.10.2024 - 04.12.2024,

8 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr **(UE 1012)**

**Ort:** online

**Beitrag:** jeweils 120,00 €

# „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP

Als hochsensibler Mensch (HSP) verfügen Sie über eine erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit, das heißt Sie reagieren sensibler auf Reize, nehmen viel mehr Informationen aus Ihrer Umwelt wahr und verarbeiten diese auch viel gründlicher als normal oder niedrig sensible Menschen. Eine erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit/ Hochsensibilität bringt gewisse Vorteile (Sonnenseiten), aber auch verschiedene Herausforderungen (Schattenseiten) im Alltag mit sich.

Da Sie als HSP schneller überreizt und gestresst sind, ist es für Sie wichtig, sich regelmäßig Auszeiten zu nehmen, um aufzutanken, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Dazu ist die Praxis von Achtsamkeit besonders gut geeignet. In dem 8-wöchigen Achtsamkeitskurs für HSP „Achtsame Hochsensibilität“ werden verschiedene Achtsamkeitsübungen vorgestellt und Sie können erste Erfahrungen damit machen. Neben kurzen theoretischen Informationen zu Achtsamkeit wird es außerdem viel Raum für Austausch geben.

**Referentin:**

Katrin Lehmann

**Termine:**

14.03.2024 - 02.05.2024,

8 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr **(UE 1013)**

26.09.2024 - 21.11.2024,

8 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr **(UE 1014)**

**Ort:** Praxis Johanneswerkstraße 4,  
33611 Bielefeld

**Beitrag:** jeweils 120,00€





## Qigong

Die fließenden Bewegungen aus dem Qigong haben ihren Ursprung in China. Der Körper entspannt, Seele und Geist kommen zur Ruhe. Beim Üben können Sie Ihre Kraftquellen wieder auffüllen und neue Energie spüren.

Es gibt unterschiedliche Formen beim Qigong, einige können Sie in den angebotenen Kursen lernen. Kurze Qigong-Folgen sind zum Einstieg einprägsam, wirken intensiv und finden leicht den Weg in den persönlichen Alltag. Einige, z.B. „Die 8 Brokate“ und „Die Übung für ein langes Leben“ finden als Wochenendworkshops statt. Für die Form „Der fliegende Kranich“ können Sie einen Bildungsurlaub beantragen. „Qigong und Naturerleben – Möglichkeiten zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag“ findet jährlich im Herbst statt. Qigong und künstlerischer Ausdruck ergänzen sich! Mit der Künstlerin Susanne Jaene bietet unsere Referentin Susanne Schmitt „Qigong und Ausdrucksmalen“ an. Dabei werden Erfahrungen zu bleibenden Erinnerungen. Qigong spricht Menschen mit verschiedenen körperlichen Voraussetzungen und in unterschiedlichen Arbeits- und Lebenssituationen an.

Ihre individuellen Gegebenheiten und Bedürfnisse werden berücksichtigt, die Bewegungen entsprechend angepasst. Der Unterricht erfolgt im Stehen und im Sitzen. Die Veranstaltungsräume sind rollstuhlgerecht. Wenn Sie im Schichtdienst arbeiten, ist die Teilnahme im Wechsel zwischen Vormittags- und Abendkurs möglich.

Ein Kurs „Qigong – die 18 Bewegungen“ wird bei regelmäßiger Teilnahme im Anschluss von der gesetzlichen Krankenkasse anteilig erstattet.

**Referentin:** Susanne Schmitt

# Qigong - Die 18 Bewegungen

Die 18 Bewegungen aus dem Taiji Qigong verbinden die gesundheitsstärkenden Aspekte des Qigong mit einfachen, die Mitte stärkenden Aspekten aus dem Taiji. Die harmonischen Bewegungen dieser Übungsfolge lassen ein Gefühl von innerer Ruhe und Kraft entstehen. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Menschen, die in Schichtdienst arbeiten, können im Wechsel am Vormittags- und Abendkurs teilnehmen!

## **Referentin:**

Susanne Schmitt

## **Termine:**

18.01.2024 - 07.03.2024,

8 x donnerstags, 10.00 - 11.30 Uhr **(UE 1015)**

18.01.2024 - 07.03.2024,

8 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr **(UE 1016)**

25.04.2024 - 27.06.2024,

8 x donnerstags, 10.00 - 11.30 Uhr **(UE 1017)**

25.04.2024 - 27.06.2024,

8 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr **(UE 1018)**

19.09.2024 - 28.11.2024,

8 x donnerstags, 10.00 - 11.30 Uhr **(UE 1034)**

19.09.2024 - 28.11.2024,

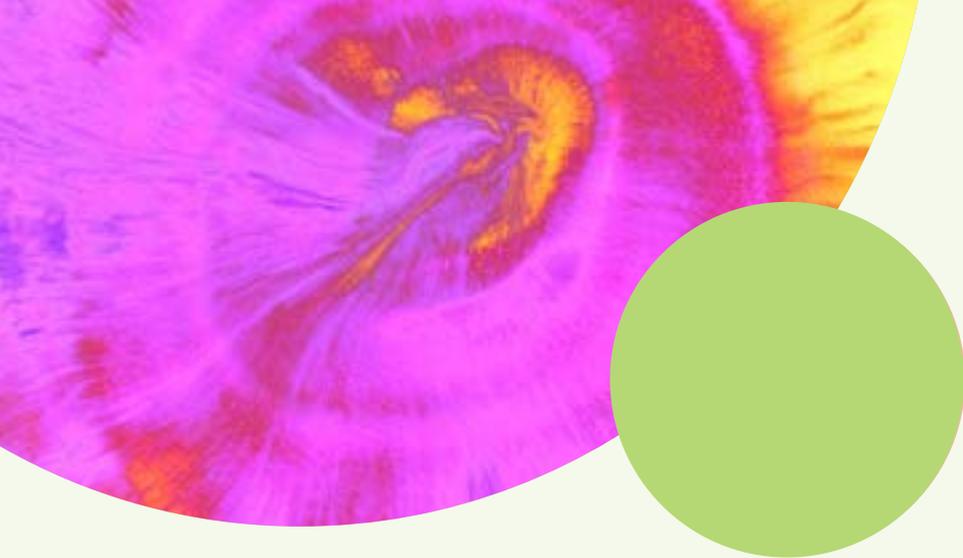
8 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr **(UE 1035)**

**Ort:** Qigonghaus am Brodhagen,

Am Brodhagen 102b, 33613 Bielefeld

**Beitrag:** jeweils 120,00 € KK





## Qigong und Ausdrucksmalen

Die ruhigen Bewegungen des Qigong unterstützen einen sanften Energiefluss, der im Malen seinen Ausdruck finden kann. Wir üben die „5-Elemente-Harmonie“.

Bewegung, Entspannung und fließende Farben lösen einander ab. Die Bilder, die so entstehen, können die eigenen erlebten und gewonnenen Erfahrungen zum Ausdruck bringen und so zu einer bleibenden Erinnerung beitragen.

**Referentin:** Susanne Schmitt, Susanne Jaene

**Termin:** 19.01.2024, 17.00 - 21.00 Uhr  
und 20.01.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Qigonghaus am Brodhagen,  
Am Brodhagen 102b, 33613 Bielefeld

**Beitrag:** 160,00 € inkl. Mittagsimbiss,  
zzgl. Materialkosten

**UE 1019**

# Qigong - Feuer und Wasser vereinen, auf das der Frühling wiederkehrt

Diese Qigongform stärkt und harmonisiert mit einfachen, tiefwirkenden Bewegungen. Dabei sind besonders das Herz und die Nieren angesprochen. Ruhe im Herzen kann sich ebenso einstellen wie wohltuende Entspannung im „Haus der Nieren“. So finden Sie beim Üben Gelassenheit, die sich mit Vitalität und innerer Freude verbindet.

Die Übung vermittelt Grundbewegungen des Qigong. So ist sie für Beginnende eine gute Einführung in Qigong.

Für Fortgeschrittene ruft sie oftmals eine Intensivierung bekannter Bewegungen hervor, die sich vertiefend auf das Üben auswirkt.

**Referentin:** Susanne Schmitt

**Termin:** 26.01. 2024, 17.30 - 20.00 Uhr

**Ort:** Qigonghaus am Brodhagen,  
Am Brodhagen 102b, 33613 Bielefeld

**Beitrag:** 30,00 €

**UE 1020**



”

**Sehr leckeres Essen  
Prima Beschriftung und  
Auswahl für vegan  
Essende sehr freundliches  
Personal und  
freundschaftlich  
charmante Atmosphäre  
des Hauses insgesamt.**

”



Vegan

Vegan



## Qigong - Die 8 Brokate

„Die 8 Brokate“ gehören zu den ältesten Formen im Qigong. Durch die Jahrhunderte haben sie ihre Wirksamkeit bewahrt.

Die 8 aufeinanderfolgenden Bewegungen geben Ihnen Kraft und führen zu Entspannung. Verschiedene Meridiane werden angesprochen und gedehnt, was die fließende Kraft des Qi oftmals wieder spürbar macht.

**Referentin:** Susanne Schmitt

**Termine:**

23.02.2024, 20.00 - 21.30 Uhr  
und 24.02.2024, 10.00 - 12.30 Uhr **(UE 1021)**

26.04.2024, 20.00 - 21.30 Uhr  
und 27.04.2024, 10.00 - 12.30 Uhr **(UE 1022)**

**Ort:** Qigonghaus am Brodhagen,  
Am Brodhagen 102b, 33613 Bielefeld

**Beitrag:** jeweils 60,00 €

# Mit Qigong den Augen etwas Gutes tun

**„Die Augen sind die Fenster der Seele“  
(Hildegard von Bingen)**

Qigong bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich Gutes zu tun und präventiv Beschwerden vorzubeugen. Verschiedene Bewegungen und Übungen sind dabei besonders wohltuend für die Augen und laden Schultern und Nacken zum Entspannen ein. Eine Auswahl davon lernen Sie in diesem Kurs kennen.

Dazu gehört unter anderen „Der fischende Adler“, eine kurze, wirkungsvolle und einprägsame Qigong-Bewegungsfolge. Sie lässt den Blick weit werden und tut Nacken und Schultern gut. Weitere Übungen nähren zahlreiche Akupunkturpunkte an, die die Augen umrahmen. Alles lässt sich leicht in den Alltag integrieren und bietet eine wohltuende, stärkende Unterbrechung zum Beispiel auch bei der Arbeit am Computer und im Homeoffice.

**Referentin:** Susanne Schmitt

**Termin:** 15.03.2024, 17.30 - 20.00 Uhr

**Ort:** Qigonghaus am Brodhagen,  
Am Brodhagen 102b, 33613 Bielefeld

**Beitrag:** 30,00 €

**UE 1023**





## Mit Qigong in den Sommer

„Die 5 Elemente Harmonie“ ist eine kurze, sehr schöne Bewegungsfolge aus dem Qigong, die sich gut in Ihren persönlichen Alltag einbauen lässt und das Wohlbefinden unterstützt.

Der Sommer ist die Zeit, in der die Natur voller Kraft und Leben ist. Das Element Feuer ist dem Sommer zugeordnet, das u.a. für Lebensfreude, „für etwas brennen“, Enthusiasmus, Mitgefühl und Herzenswärme steht. Diese kraftvolle Energie lässt sich mit Qigong unterstützen. Dabei geben die Übungen Ihnen Anregungen, das richtige Maß zu finden und nicht „auszubrennen“.

Einfache Selbstmassagen und Übungen aus dem Stillen Qigong intensivieren Ruhe und Wohlbefinden. Ein Einblick in die Prinzipien von Yin und Yang sowie die 5 Wandlungsphasen (Schwerpunkt Feuer) runden das Angebot ab.

Mitzubringen ist also nur bequeme Kleidung, Lust etwas Neues kennenzulernen und Freude am Qigong.

**Referentin:** Susanne Schmitt

**Termin:** 22.06.2024, 10.00 - 14.15 Uhr

**Ort:** Qigonghaus am Brodhagen,  
Am Brodhagen 102b, 33613 Bielefeld

**Beitrag:** 60,00 €

**UE 1024**

# Mit Qigong in den Herbst

Die „5 Elemente Harmonie“ ist eine kurze, sehr schöne Bewegungsfolge aus dem Qigong, die sich gut in Ihren persönlichen Alltag einbauen lässt und das Wohlbefinden unterstützt.

Der Herbst ist die Zeit der Ernte, gleichzeitig die Zeit des Abschiednehmens von der Wärme des Sommers. Die Tage werden kürzer, wir genießen noch die letzten Sonnenstrahlen, bereiten uns jedoch auch auf den bevorstehenden Winter vor – zum Beispiel mit stärkenden Übungen für das Immunsystem. Der Lungen- und der Dickdarm-Meridian gehören zur Wandlungsphase Metall, daher lernen Sie Bewegungen kennen, die diese Meridiane besonders ansprechen und so die ausgleichende Wirkung der „5 Elemente Harmonie“ ergänzen. Einfache Selbstmassagen und Übungen aus dem Stillen Qigong intensivieren Ruhe und Wohlbefinden. Ein Einblick in die Prinzipien von Yin und Yang sowie die 5 Wandlungsphasen (Schwerpunkt Metall) runden das Angebot ab.

Mitzubringen ist also nur bequeme Kleidung, Lust etwas Neues kennenzulernen und Freude am Qigong.

**Referentin:** Susanne Schmitt

**Termin:** 21.09.2024, 10.00 - 14.15 Uhr

**Ort:** Qigonghaus am Brodhagen,  
Am Brodhagen 102b, 33613 Bielefeld

**Beitrag:** 60,00 €

**UE 1025**





## Qigong: Die Übung für ein langes Leben

Diese kurze, leicht erlernbare Qigongform kann körperlich, seelisch und geistig zu tiefer Entspannung beitragen. In der inneren Mitte ruhend und sich dabei sanft in alle Richtungen bewegend, regulieren sich der Atem und der Qi-Fluss in den Meridianen. Yin und Yang werden im Ausgleich erlebt, dabei kann die Vorstellung wachsen, Stress und Belastendes loszulassen, um Raum für frische Kraft zu finden.

**Referentin:** Susanne Schmitt

**Termin:** 08.11.2024, 17.30 - 20.00 Uhr

**Ort:** Qigonghaus am Brodhagen,  
Am Brodhagen 102b, 33613 Bielefeld

**Beitrag:** 30,00 €

**UE 1026**

# Qigong u. Naturerleben - Möglichkeiten der Stressbewältigung im berufl. Alltag

Eine Reise zu den Rastplätzen der Kraniche  
Sie lernen die Qigongform „Der fliegende Kranich“ als gesundheitsfördernde Bewegungsform kennen, die ganzheitlich wirkt. Um den steigenden Anforderungen des Berufsalltags optimal gewachsen zu sein, stärken Sie ihre Ressourcen hinsichtlich innerer Balance und erweitern ihre Fähigkeiten zur Selbstfürsorge.

Die Entwicklung von Ruhe als Basis für Stressreduktion im Beruf wird dabei vermittelt und intensiviert.

Gleichzeitig werden die ruhigen, körperlich wohltuenden Bewegungen als Möglichkeit erfahren, stressbedingten Schulter- Nacken- und Rückenbeschwerden etwas entgegenzusetzen. Sie lernen so, stressbedingten körperlichen Erschöpfungssymptomen nachhaltig entgegenzuwirken.

Eine Kranichbeobachtung – verbunden mit Bewegungserfahrungen in der Natur vertiefen das Gelernte und erleichtern den Transfer in den beruflichen Alltag.

**Referentin:** Susanne Schmitt

**Termin:** 15.10.2024, 9.00 Uhr - 18.10.2024, 13.15 Uhr

Anreise am 14.10.2024 bis 19.00 Uhr

**Ort:** Hof Buschenhagen Andrea Gollan

**Beitrag:** 325,00 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung (erfolgt überwiegend in Eigenregie/Küchen vorhanden)

**Die Buchung der jeweiligen Zimmer bitte selbstständig vornehmen beim Hof Buschenhagen von Andrea Gollan:**

**[www.hof-buschenhagen.de](http://www.hof-buschenhagen.de)**

Detailinformationen erfolgen über die Referentin Susanne Schmitt, Tel. 0521 - 28 58 31

**UE 1027 BU**





## Aquajogging und Aquagymnastik

Durch das Training gegen den Wasserwiderstand wird Ihre Ausdauer gestärkt und Ihre Muskelkraft erhöht. Neben der Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems erfolgt durch die Massagewirkung des Wassers eine Entspannung für den gesamten Organismus (besonders empfehlenswert bei Venen- und Gewebeschwäche, Gelenkproblemen und niedrigem Blutdruck).

Der Eintritt ins Freibad ist für Mitglieder des Fördervereins frei, Nichtmitglieder erhalten eine Ermäßigung.

Im Anschluss an den Kurs haben Sie noch die Gelegenheit, 30 Minuten lang Bahnen zu schwimmen.

Verpasste Termine können bis Ende August nachgeholt und die Kurstage getauscht werden.

**Referentin:** Renate Althoff

**Termine:**

04.06.2024 - 06.08.2024,

10 x dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr **(UE 1003)**

06.06.2024 - 08.08.2024,

10 x donnerstags, 20:00 - 21:00 Uhr **(UE 1004)**

**Ort:** Freibad Schröttinghausen,  
Campingstraße, 33739 Bielefeld

**Beitrag:** jeweils 35,00 €

# Noch nicht das passende Angebot gefunden?



Scannen Sie einfach den QR-Code und finden Sie weitere spannende Workshops und Weiterbildungsmöglichkeiten auf unserer Website!



## EFT Schnupperkurs

Es liegt „in Ihrer Hand“, mit Gedanken und Klopfpunkten Bewegung in festgefahrene Denkstrukturen und Glaubensmuster zu bringen und sich zu entspannen. Emotional Freedom Techniques® (EFT) ist eine sanfte Selbsthilfetechnik. Leichtes, rhythmisches Klopfen auf bestimmte Akupressurpunkte kann bei Stress, Trauer, Ängsten, Wut etc. Erleichterung bringen. Auch körperliche Beschwerden wie Migräne, Magen- und Rückenschmerzen können gelindert werden. Ferner eignet sich diese Methode, um belastende Erinnerungen und Gedanken leichter loszulassen, um so die persönliche Komfortzone zu erweitern. EFT ist keine Therapie, sondern kann nur unterstützend wirken. In diesem Kurs werden Sie die EFT-Methode in Theorie und Praxis erlernen.

**Referentin:** Dr. Christiane Engelhardt

**Termine:**

16.03.2024, 10.00 - 13.00 Uhr **(UE 1005)**

07.09.2024, 10.00 - 13.00 Uhr **(UE 1006)**

**Ort:** Natur-Vital-Zentrum,  
Babenhauser Str. 153, 33619 Bielefeld

**Beitrag:** jeweils 35,00 €

**UE 1006**

# Vortrag EFT

EFT- eine spannende Methode, um die eigene Komfortzone zu erweitern, Schmerzen zu lindern oder Emotionen, wie Angst, Wut, Trauer zu reduzieren.

In diesem Kurzvortrag erfahren Sie, wie sich EFT entwickelt hat, wie und wann man es anwendet, was man beachten muss und vieles mehr.

**Referentin:** Dr. Christiane Engelhardt

**Termin:** 22.11.2024, 17.00 - 18.00 Uhr

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 10,00 €

**UE 1030**





## Glücklich und entspannt - einfach leichter werden

Sie fühlen sich ständig unter Strom?  
Sie sind unglücklich über Ihr Körpergewicht?  
Sie sind unzufrieden mit Ihren Essgewohnheiten?  
Das Thema Essen nervt Sie einfach nur noch?

Erstaunlich, aber wahr: Ihr gesamter Stoffwechsel steuert tüchtig auf Hochtouren und Sie müssen ihn einfach nur unterstützen! Besonders Ihre Darmbakterien sind superfleißig. Aber auch Ihr Gehirn powert die Balance von Fettauf- und abbau. Freuen Sie sich, dass Ihr Körper ein großartiges Wunderwerk ist.

Streichen Sie beruhigt das Wort „Diät“.  
Schenken Sie Ihrer Darmflora, Ihrer Lebertätigkeit, Ihrem gesamten Stoffwechsel und Ihren Gehirnfunktionen großzügig einen guten Mix aus stärkenden Lebensmitteln und Getränken. Stellen Sie sich geschickt einen einfachen Alltags-Fahrplan zusammen:  
So kommen Sie glücklich und entspannt durch den Tag.

- Polieren Sie kräftig Ihre Essensstruktur.

- Krönen Sie wunderbar jede Mahlzeit mit aktivierenden Akzenten.
- Schenken Sie sich von Herzen erleichterndes Essensvergnügen.
- Unterstützen Sie verlässlich körpereigene Hungerdämpfer mit cleveren Getränken.
- Entdecken Sie Ihre persönlichen Sättigungssignale.
- Entlarven Sie tückische Essfallen.
- Checken Sie Ihre Essensrituale.
- Beruhigen Sie beharrlich fordernde Essensgedanken mit Blitz-Entspannungsübungen.
- Aktivieren Sie fröhlich hartnäckige Fettpölscherchen mit Mini-Bewegungsübungen.
- Nehmen Sie es leicht, aber mit Köpfchen!

**Referentin:** Sabine Schulz

**Termin:** 01.02.2024 - 21.03.2024,  
8 x donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr

**Ort:** Bürgerwache Siegfriedplatz - Raum 104,  
Rolandstraße 16, 33615 Bielefeld

**Beitrag:** 180,00 € KK  
**UE 1028**

# Glück satt - Mood Food

Der Bio-Wetterbericht verspricht wieder einmal gedrückte Stimmung und Unkonzentriertheit. Sie nicken aus vollem Herzen  
Aber: Warten Sie nicht einfach auf besseres Wetter. In Ihrer Küche schlummern wirkungsvolle Stimmungsaufheller.  
Verwöhnen Sie sich mit Köstlichkeiten, die Ihnen ein Lächeln schenken.  
Unsere wundersame „Denkfabrik“ Gehirn produziert Glücksboten. Erstaunlich: Unser Megaverdauerdarm schickt ebenfalls Glücksstoffe in Umlauf.  
Nahrungsinhaltsstoffe greifen direkt in diese Glücksproduktionen ein.  
Ein besonderes Highlight sind die aromatischen Düfte aus Gewürzen und Kräutern.  
Bereits beim Einkauf sortieren Sie Glückshemmer und Glücksbringer.  
Sie riechen, schmecken, genießen ... und füllen so geschickt Ihr Glückskonto auf.

**Referentin:** Sabine Schulz

**Termin:** 21.11.2024 und 28.11.2024,  
17.30 - 19.00 Uhr

**Ort:** Bürgerwache Siegfriedplatz - Raum 104,  
Rolandstraße 16, 33615 Bielefeld

**Beitrag:** 45,00 €

**UE 1029**



# Noch nicht das passende Angebot gefunden?



Scannen Sie einfach den QR-Code und finden Sie weitere spannende Workshops und Weiterbildungsmöglichkeiten auf unserer Website!

# Eine spannende Reise in die Feldenkrais-Methode

In diesem Seminar lernen Sie die intensive, tiefgreifende Körperarbeit nach der Feldenkrais-Methode kennen. Auf der Suche nach dem persönlichen Körperbild experimentieren Sie spielerisch mit Ihrer Wahrnehmungsfähigkeit und lernen Ihre eigenen, zumeist unbewussten Bewegungsmuster und Haltungsmuster kennen. Anhand von ausgewählten Feldenkrais-Lektionen in der Gruppe und in Partnerarbeit werden Sie in die Lage versetzt, sich selbst und Ihre Bewegungsmuster bewusst wahrzunehmen. Störende z. B. stress- oder schmerzauslösende Elemente werden durch neue, verfeinerte, physiologische Bewegungs- und Haltungsmuster ersetzt. Der Körper wird damit in einen gelösten, spannungsfreien und zugleich lebendigen Zustand gebracht. So können Sie direkt ausgleichend auf Ihr Befinden einwirken und selbstregulierend Einfluss nehmen. Ich lade sie herzlich ein, sich selbst ein Stück besser kennenzulernen, den Zusammenhang zwischen Stress, Schmerz und psychischer Belastung einerseits und Körperhaltung/- Spannung andererseits bewusst zu erfahren und aktiv auf diese Prozesse einzuwirken. Dieses Seminar eignet sich sowohl für interessierte Neulinge als auch für Menschen mit Vorerfahrung.

Bitte wenn möglich eine Matte und ein Kissen zur Veranstaltung mitnehmen!

**Referentin:** Marita Specht-Lange

**Termine:**

10.02.2024, 10.00 - 14.15 Uhr **(UE 1031)**

27.04.2024, 10.00 - 14.15 Uhr **(UE 1032)**

09.11.2024, 10.00 - 14.15 Uhr **(UE 1033)**

**Ort:** Qigonghaus am Brodhagen,  
Am Brodhagen 102b, 33613 Bielefeld

**Beitrag:** jeweils 55,00 €





## Achtsamkeit und Zen im Alltag - JETZT ganz leben!

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre innere Haltung der Achtsamkeit und Stille immer weiter in Ihr Leben und Ihren Alltag auszudehnen. Dies meint auch eine neue Sichtweise auf die Dinge, die Ihnen im Alltag begegnen, die Ihnen hilft, alle Möglichkeiten des Lebens ganz zu leben. JETZT ganz leben! Jeder Moment unseres Lebens ist wertvoll und als Mensch können Sie die Fähigkeit und die innere Haltung entwickeln, jeden Moment wertzuschätzen. Wir leben in einer Gesellschaft, in der viele Menschen auf der Suche nach kurzfristigen Vorteilen für sich selbst ständig die Richtung ändern. In diesem Seminar lernen Sie, durch Verbindlichkeit und die Kraft, die Sie in ein Treffen geben, den eigenen Entwicklungswunsch ernst zu nehmen. So können Sie ein kraftvolles Leben entwickeln, in dem Sie gleichzeitig autonom und in liebevoller Verbindung mit den Menschen und der Welt insgesamt sind.

Bei den Seminaren geht es um eine gegenseitige respektvolle Teilhabe an den Schritten, die alle Teilnehmenden machen.

Sitzen in Stille (Zen-Meditation / Zazen) ist die Basis für dieses Wochenende.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine gewisse Erfahrung in der Übung der Meditation. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit (insbesondere Beinkleidung).

Die einzelnen Seminare sind unabhängig voneinander buchbar und haben jedes Mal ein Schwerpunktthema, wie z.B. „Frieden in mir“ oder „Umgang mit Krisen“.

**Referent:** Wolfgang Rothe

**Termine:**

22.02.2024, 17.00 Uhr - 25.02.2024, 14.00 Uhr  
**(UE 1039)**

30.05.2024, 17.00 Uhr - 02.06.2024, 14.00 Uhr  
**(UE 1040)**

21.11.2024, 17.00 Uhr - 24.11.2024, 14.00 Uhr  
**(UE 1041)**

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** jeweils 315,00 € inkl. Verpflegung und Übernachtung im DZ  
365,00 € im EZ

**Weitere Infos und Anmeldung über**

**Wolfgang Rothe, [www.rothe-seminare.de](http://www.rothe-seminare.de)**

# Stille und Kommunikation

Unsere Kommunikation verläuft im Alltag oftmals unbewusst und unbefriedigend. Wir geraten dann immer wieder in die gleichen Konfliktsituationen, oder haben das Gefühl, uns nicht verständlich machen zu können. Wir sagen dann etwas, was wir später bereuen oder erleben die Worte anderer als verletzend. Wie können Sie wahrhaftiger kommunizieren und sich im Alltag besser verständigen? Was macht es für einen Unterschied, wenn Sie stattdessen aus einer inneren Ruhe heraus anderen begegnen?

An diesem Wochenende werden Sie in Einzel-, Zweier- und Gruppenübungen entdecken, wie sich Kommunikation anfühlt und verändert, wenn Sie aus einem Gegenwärtig-Sein heraus im Kontakt sind. In einem Wechsel von ruhigen und dynamischen Sequenzen wird ein Erfahrungsraum geschaffen, in dem sich stille Präsenz und achtsame Kommunikation verbinden können.

Durch stille Präsenz und eine achtsame Kommunikation stärken Sie folgende Fähigkeiten für Ihren Alltag:

- die Prozesse in Ihrem Inneren genauer

wahrzunehmen

- sich selbst wohlwollend zuzuwenden
- den Lebensalltag stärker an Ihren Bedürfnissen und Gefühlen auszurichten
- innerlich zur Ruhe zu kommen
- authentisch zu kommunizieren
- Beziehungen erfüllend zu gestalten
- Konflikte erfolgreich bewältigen zu können
- sich von anderen Menschen kontaktvoll abgrenzen zu können
- sich in Diskussionen selbstbewusst und friedlich einzubringen
- annehmbare und ehrliche Rückmeldungen geben zu können

**Referent:innen:** Janna Miller

Thorsten Sureck

**Termin:** 09.08.2024, 17.00 Uhr - 11.08.2024, 14.00 Uhr

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 310,00 € inkl. Verpflegung und Übernachtung im DZ (Ermäßigung auf Anfrage möglich für Studierende + Auszubildende)

**UE 1045**





## Yoga mit S. Rajagopalan

S. Rajagopalan lehrt Yoga und Meditation. Seine Anleitung der Asanas ist sehr sanft und einfühlsam, so dass jede Bewegung zu einer Körperhaltung in sich wird. Auf diese Weise wird der Weg frei, um zu unserer inneren Quelle der Ruhe und Stille zurückzufinden. S. Rajagopalan baut eine Brücke zwischen dem östlichen und dem westlichen Denken. Als Essenz kristallisiert sich das Menschsein als das uns alle Verbindende heraus, um sich wieder mit sich selbst und anderen wohlzufühlen.

**Referent:** S. Rajagopalan

**Termin:** 01.02.2024 - 04.02.2024

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 150,00 € inkl. Übernachtung im DZ  
205,00 € im EZ

**TE 1007**

# Workshop „Entspannen mit Klangschalen“

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun und gleichzeitig die Welt der Klangschalen und die Klangmassage kennenzulernen.

Unter fachkundiger Leitung können Sie spielerisch erste Erfahrungen mit Klangschalen sammeln und erhalten Einblicke in die Wirkungsweise der Klänge. Sie erlernen konkrete Klangübungen für den Alltag und führen in einer Zweierübung unter Anleitung eine Klagentension für den Rücken durch.

Genießen Sie fünf entspannte klangvolle Stunden!

Bitte bringen Sie warme Socken, ein kleines Kopfkissen, Decke und eine Matte mit.

**Referentin:** Angelika Rieckmann

**Termine:** 29.09.2024, 16.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 78,00 €

**UE 1046**



**Wir planen regelmäßig  
neue Veranstaltungen.**



**Schauen Sie doch auf  
unserer Homepage vorbei.**



**Oder scannen Sie einfach  
den QR-Code.**

# Kreatives

Kreativpotentiale entfalten: Von der Übernahme neuer Rollen und dem Einfühlen in andere Lebensrealitäten bis hin zu dem kreativen Umgang mit Schere, Farbe, Papier... Unsere Seminare im Bereich Kreativität bieten eine breite Palette an Möglichkeiten, sich auszuprobieren, neue Welten zu erschließen, die eigene Realität bunter zu gestalten und neue Perspektiven einzunehmen.

Im Austausch mit anderen Bastler:innen, Rollenspieler:innen und Menschen, die ihre Kreativität entdecken möchten, werden neue Techniken und Methoden kennengelernt und ausprobiert, die Empathie gestärkt, der eigene Horizont erweitert und der Mut zur Neugestaltung gefördert.



## **Ecevit Avci**

Beratungszeiten: Mo. - Fr. von 9.00 - 16.00 Uhr

0521 - 417694049

[ecevit.avci@einschlingen.de](mailto:ecevit.avci@einschlingen.de)





## Alle Menschen sind Künstler:innen - Stempeln, Stanzen, Kreativsein beim Stempel-Medina

Zweimal im Jahr veranstalten wir das Stempel-Medina, ein Angebot, das sich an Stempelinteressierte und Kreative richtet. Vier Tage lang stanzen, schneiden, malen und stempeln wir gemeinsam. Wir erlernen und erproben alte wie neue Techniken (Motivstempeln, Zentangle®, Collagen, Wachssiegel, Aquarell), experimentieren mit unterschiedlichen Materialien (Papier, Pappe, Holz), Heiß- und Schrumpffolien, Stiften und Farben. Dabei entstehen wunderschöne Kunstwerke wie Postkarten, Kalender, kleine Bücher, Wandtattoos und Dekoartikel. Ob jung oder alt, ob erfahren oder ungelernt, alle sind willkommen, Hauptsache Sie sind bereit mit viel Fantasie und Inspiration eine neue Welt zu kreieren.

**Termin:** 29.02.2024 - 03.03.2024 (TB 1001)

und 22.08.2024 - 25.08.2024 (TB 1003)

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Anmeldungen unter:**

[www.einschlingen.de/event/](http://www.einschlingen.de/event/)

# Raum für Fantasie - Rollenspiele als Methode zur Stärkung von Sozialkompetenzen

Interesse an Pen-&Paper-Rollenspielen?

Als Anfänger:in oder auch als Fortgeschrittene:r? Rollenspiele sensibilisieren bezüglich der Bedeutung des Perspektivwechsels, fördern Empathie und aktives Zuhören und stärken die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit.

In Zusammenarbeit mit dem Verein zur Förderung der Fantastischen Kultur Nexus e.V. Berlin laden wir Sie eine Woche lang ein, sich in unterschiedlichen Rollenspielsystemen und -settings auszuprobieren, in andere Welten einzutauchen, Gruppendynamiken zu erleben und reflektieren und dabei die eigenen Sozialkompetenzen zu stärken. Der Fokus liegt dabei nicht auf weit bekannten Systemen wie „Das schwarze Auge“ oder „Dungeons & Dragons“, sondern auf anderen Systemen. Neben Fantasy können Horror, Science-Fiction, Western, Eastern, Endzeit und jede andere Gattung der fantastischen Literatur als Grundlage für das Setting dienen. Sie können diverse Spielstile erkunden: Regel-lastig oder leicht, plot- oder charaktergetrieben, simulationistisch oder erzählerisch, mit starker

Spielleitungsposition, mit Player-Empowerment oder gar spielleitungslos. Auch sind Sie herzlich dazu eingeladen, selbst die Spielleitung zu übernehmen und anderen Teilnehmenden eigene Ideen zu präsentieren.

**Termin:** 28.07.2024 - 04.08.2024

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Anmeldeschluss:** 31.05.2024

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit Nexus e. V. Berlin, Verein zur Förderung der Fantastischen Kultur angeboten:

[www.nexus-berlin.de/pg-stuttgart](http://www.nexus-berlin.de/pg-stuttgart)

**Anmeldungen unter:**

[nexus@balls-thies.de](mailto:nexus@balls-thies.de)

**TB 1005**





## Durch Brettspiele Diversität erleben

In Zusammenarbeit mit Tellurian Games laden wir Sie dazu ein, die unterschiedlichen Arten von modernen Brettspielen an einem Wochenende kennen zu lernen. Moderne Brettspiele bieten eine breite Palette an verschiedenen Themen, Spielarten und Mechaniken an.

Egal ob Sie Pyramiden im alten Ägypten errichten möchten oder doch lieber das Universum erforschen wollen, Sie sind bei uns richtig. Sie können auch versuchen als Großinvestor ein Fabrikimperium aufzubauen oder einfach das lebenswerteste und schönste Dorf zu errichten. Reisen Sie mit Raumschiffen zwischen den Sternen oder gewinnen Sie spielerisch ein Autorennen.

Spielen Sie lieber kooperativ, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen, in kleinen Teams gegeneinander oder doch mit einem klaren Sieger? Soll es eher ein Wettbewerb um die besten und ausgeklügelten Strategien und Taktiken sein, oder doch mehr das gemeinsame spaßige Spielerlebnis?

Die Welt der modernen Brettspiele ist groß und an diesem Wochenende haben Sie die Gelegenheit in ihr und in unterschiedlichen Welten abzutauschen. Ganz nebenbei werden Sie bezüglich gesellschaftlicher Entwicklungen sensibilisiert und erleben Diversität und Perspektivwechsel. Spielerisch bauen Sie Ihre kommunikativen Kompetenzen aus, stärken Ihre Konzentrations- und Teamfähigkeit, lernen aber auch Strategien zum Ausbau des Durchsetzungsvermögens. Sie bekommen den Raum, in Kleingruppen die Erkenntnisse aus den Spielrunden zu reflektieren.

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit Tellurian Games angeboten: [www.tellurian.de](http://www.tellurian.de)

**Termin:** 17.05.2024 - 20.05.2024 (TB 1002)  
08.11.2024 - 10.11.2024 (TB 1004)

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Anmeldungen unter:**

[www.einschlingen.de/event/](http://www.einschlingen.de/event/)

# Kreativitätstechniken

Sie haben Spaß an (Computer-)Design, Medien- oder Öffentlichkeitsarbeit? Unser Seminar richtet sich an junge Menschen, die sich für kreative Berufe interessieren. Im Seminar erarbeiten Sie sich ein Verständnis von Kreativität und lernen neue Kreativitätstechniken kennen und anwenden. Mit Hilfe der Methoden entwickeln Sie alternative Lösungswege und erschließen sich praktische Anwendungsfelder im Berufsleben. Für diese Veranstaltung kooperieren wir mit dem bib International College – Campus Paderborn. Unsere Referenten verfügen über umfangreiche Erfahrung im Bereich Kreativität und Innovation. Sie bringen praxisnahe Beispiele und Fallstudien ein, um die Anwendung der Techniken zu veranschaulichen

**Termin:** 11.04.2024 - 12.04.2024

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**TA 2001**



# Interesse an einer Kooperation?

Möchten Sie auch mit uns kooperieren und ähnliche Veranstaltungen planen?

Dann sprechen Sie uns gerne an!

Ihr Ansprechpartner  
im Bereich Kreatives:



**Ecevit Avci**

Beratungszeiten: Mo. - Fr. von 9.00 - 16.00 Uhr

0521 - 417694049

[ecevit.avci@einschlingen.de](mailto:ecevit.avci@einschlingen.de)

**Wir planen regelmäßig  
neue Veranstaltungen.**



**Schauen Sie doch auf  
unserer Homepage vorbei.**

# Musik

Die Bildungsstätte Einschlingen hat viele Gesichter. Eins davon groovt und swingt im Rhythmus. Viele Musik-Stile finden sich in Einschlingen wieder – Jazz, Rock und Pop, Chor-Musik, klassische Musik, aber auch Neue Musik.

Mit dem traditionellen Sommerjazz findet das Musikangebot in Einschlingen seinen jährlichen Höhepunkt. 2024 findet (wie immer in der letzten Sommerferien-Woche) bereits die 40. Auflage des Sommerjazz stattfinden. Hochkarätige Referenten bieten für sieben Tage Workshops zu einzelnen Instrumenten (Piano, Saxophon, Bass, Schlagzeug, Gitarre, Trompete und Gesang). Am letzten Tag des Workshops findet ein wunderbares Teilnehmendenkonzert statt.

Nicht nur im Sommer sondern im Laufe des ganzen Jahres finden immer wieder Workshops für einzelne Musik-Instrumente statt. Klarinetten-Workshop, Drumset Weekend, Saxophon-Frühling, Vocal Jazz mit Silvia Droste, ...

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann schauen Sie bei uns vorbei. Ihr Lieblingsinstrument oder Musikrichtung steht nicht auf der Liste? Sprechen Sie uns an!



## Daniela Kroll

Beratungszeiten: Mo. - Mi. von 9:00 – 16:00 Uhr

0521 - 417694042

[daniela.kroll@einschlingen.de](mailto:daniela.kroll@einschlingen.de)





## Vocal Jazz

Der Workshop richtet sich an alle, die sich für Jazzgesang und Improvisation interessieren – auch Anfänger:innen sind willkommen. Basiskenntnisse in Musiktheorie sind hilfreich, aber nicht notwendig!

Themenschwerpunkte je nach Bedarf:

1. Technik:

Körperbewusstsein, Atmung, Stimmbildung, Sound, Übungen zur Intonation, Tipps für Warm-ups, typische und individuelle Stimmprobleme

2. Songstyling:

Interpretation, Artikulation, Textgestaltung, Dynamik, Phrasierung

3. Improvisation:

mit/ohne Text, Scatting, die Stimme als Instrument, Blues, gängige Akkordverbindungen, Formbewusstsein, Gehörbildung, diverse Improvisationsmethoden

4. Die Arbeit in der Gruppe:

Zuhören, Agieren und Reagieren, Interaktion im Vokalensemble sowie mit Mitmusikern

5. Präsentation/Mikrophontechnik

Musikalische Begleitung:

Wolfgang Köhler aus Berlin, Jazzpianist und Professor für Jazz.

Bitte 3 stilistisch möglichst unterschiedliche Songs vorbereiten und Notenmaterial bzw. Leadsheets bitte in 3facher Ausführung mitbringen!

**Referentin:** Silvia Droste

**Termin:** 9.2.2024, 18.00 Uhr - 11.2.2024, 16.00 Uhr

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 360,00 €

**UD 1001**

# Noch nicht das passende Angebot gefunden?



Scannen Sie einfach den QR-Code und finden Sie weitere spannende Workshops und Weiterbildungsmöglichkeiten auf unserer Website!



## Summerbeat - Bandworkshop

Der „Summerbeat“ Bandworkshop richtet sich an Menschen mit Grundkenntnissen im Gesang oder an einem Instrument. Wenn Du Lust hast, Dich in eine Band einzubringen und die gemeinsamen „Grooves“ und „Vibes“ zu erleben, bist Du in unserem Workshop genau richtig. Welchen Rhythmus hat der Sommer? Im Rock, Pop, Jazz, Funk, Soul, Blues wollen wir den Summerbeat umsetzen.

An vier Tagen lernst Du Deine Stimme oder Dein Instrument mit drei professionellen Musiker:innen passend und produktiv in das musikalische Zusammenspiel einzubringen. Dabei stärkst Du Deine persönliche Bühnenpräsenz und lernst gleichzeitig gemeinsam mit Anderen in der Gruppe zu agieren. Aufgelockert wird die Bandarbeit durch kleine Übungseinheiten zu Rhythmus, Harmonie, Chorarbeit, Songwriting und Improvisation. Am Ende steht ein kleiner Auftritt für den Freundeskreis des Workshops.

### Referent:innen:

Blue Sid, Kristin Shey, Luka Kleine

**Termin:** 30.05.2024, 17,00 Uhr - 02.06.2024, 14.00 Uhr

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 180,00 € / ermäßigt 90,00 € für Teilnehmende unter 27 Jahren

(vorbehaltlich der Förderung durch MKW/NRW)

**UD 1004**

# Sommerjazz

Seit 1985 besteht der Sommerjazz Workshop in der Bildungsstätte Einschlingen. Auf einem großen und idyllisch gelegenen Grundstück wohnen alle Teilnehmenden und Dozent:innen gemeinsam in einem großen Gebäudekomplex, in dem auch der gesamte Unterricht stattfindet. Für die Verpflegung im Hause sorgt ein wunderbares Küchenteam vor Ort. Alle Dozent:innen sind namhafte, national und international bekannte Musiker:innen und Lehrende, die an deutschen Musikhochschulen und anderen Ausbildungsstätten arbeiten. Das Unterrichtsangebot umfasst Instrumental- und Gruppenunterricht, sowie Ensemblespiel und Theorie. Es findet ein Dozent:innenkonzert und am letzten Tag ein Teilnehmendenkonzert statt.

Bist Du ein:e interessierte:r Amateur:in oder junge:r Musiker:in, die z.B. an Schulen und Musikschulen schon Kontakt zu improvisierter Musik bekommen hat und Deine bereits vorhandenen Fähigkeiten ausbauen möchtest? Dann bist Du herzlich zu unserem Sommerjazz eingeladen. Garantiert wird ungestörtes Musizieren in wunderschöner Umgebung und in einer sehr familiären und entspannten Atmosphäre. Aufgrund der großen Nachfrage empfehlen wir eine frühe Anmeldung.

## Referenten:

Uli Beckerhoff, Matthias Nadolny,  
Norbert Gottschalk, Tobias Weindorf,  
Rolf Marx, Michael Küttner,  
Matthias Akeo Nowak

**Termin:** 12.8.2024, 12.00 Uhr - 18.8.2024,  
14.00 Uhr

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 610,00 € inkl. Übernachtung im DZ  
und Verpflegung,  
550,00 € inkl. Verpflegung bei Übernachtung  
im eigenem Zelt oder Wohnmobil  
Für Schüler:innen und Studierenden: 550,00 €  
inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung

**TD 1004**





## Saxophon Frühling 2024

Workshop für neue Ansätze und Inspirationen für das Saxophonspiel – im Solo und Ensemble. Stehst Du am Anfang bis Mittelstufe des Saxophonspiels? Möchtest Du Deine Tonarbeit und Technik verbessern sowie Dein musikalisches Empfinden weiterentwickeln? Dann bist Du herzlich eingeladen, an dem dreitägigen Saxophon-Workshop teilzunehmen.

Folgende Themen behandeln wir in dem dreitägigen Seminar:

- Saxophon spielen im Ensemble und als Solist:in
- einfache Solos und erste Improvisationen
- das Saxophon als groove-machine
- einfache Harmonielehre
- Akkorde lesen, verstehen und spielen lernen
- Blues & Calypso & Jazz & ein wenig Klassik
- Übungskonzepte
- Tonbildung & Sound
- Ansatz – Tonbildung – Obertöne
- in tiefer und hoher Lage sauber spielen lernen

Musiker:innen aus Laienorchestern, Bigbands, kleinen und größeren Ensembles und Menschen, die ihr Instrument neu- und/oder wiederentdecken wollen, sind herzlich eingeladen. Notenkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

**Referent:** Dirk Zygar

**Termin:** 08.03.2024, 18.00 Uhr - 10.03.2024, 15.00 Uhr

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 315,00 € inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung

**UD 1011**

# Klarinetten-Workshop

Neue Ansätze und Inspirationen für das Klarinettenspiel – Solo und Ensemble

Möchtest Du die Klarinette neu- und/oder wiederentdecken und den Zugang zu Deinem Instrument und Deiner Musik wieder öffnen? Dann bist Du herzlich eingeladen, an dem Klarinetten-Workshop teilzunehmen. Folgende Themen behandeln wir in dem dreitägigen Seminar:

- Klarinette spielen im Ensemble und als Solist:in
- Improvisieren: ein Einstieg über die Variation zur Improvisation über einfache Themen aus Jazz, Blues, Traditionals und klassischen Themen.
- Akkorde lesen, verstehen und spielen lernen – Grundsätzliches zur Harmonielehre
- Ensemblearbeit
- Ansatz + Tonbildung
- Der methodische Einstieg in das Spiel in den höheren Lagen
- Übungskonzepte
- Konditionstraining für die Klarinette
- Übungskonzepte

Du solltest den Lagenwechsel beherrschen. Einfache Musiktheoriekenntnisse sind vorteilhaft aber keine Voraussetzung, ob Böhm oder Deutsch etc. spielt keine Rolle.

**Referent:** Dirk Zygar

**Termin:** 27.09.2024 - 29.09.2024

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 315,00 €

**UD 1006**



”

**[Die Dozentin]  
ist einsame Spitze [...] auf jedem Level  
wertschätzend, passgenau,  
effektiv und aufbauend**

”





## Intensiv-Workshop für Improvisation (Jazz/Rock/Pop)

Wie entsteht ein Zusammenspiel **ohne Noten**? Wie gestalte ich ein spannendes **Solo**? Wie unterstütze ich bestmöglich ein Solo? Wie viel Erfahrung brauche ich dafür?

Wenn dich diese Fragen schon immer bewegt haben, bist du hier richtig. **Improvisation** ist die hohe Form der „Spontan-Kunst“. Aber kann ich Spontan-Kunst lernen? – „Ja, natürlich!“, sagt **Blue Sid** und er zeigt in diesem Workshop, wie das gehen soll.

**Jeff Stout** (Professor für Improvisation am Berklee College of Music in Boston) beschreibt, dass das Ziel bei der Improvisation ist, die musikalische Idee, die im „inneren Ohr“ der Improvisierenden erklingt, spontan auf das Instrument übertragen zu können.

Ob du Klavier, Sax, Gitarre, Geige, Trompete oder Vibraphone spielst – dieser Workshop richtet sich an **alle Melodie- und Harmonie-Instrumentalist\*innen**.

Dabei erarbeiten wir Strategien und Muster, wie du dich beim Solo sicher fühlen und dich trotzdem dem Spontan-Gefühl hingeben kannst. Ist dieses Ziel erreicht, so finden deine inneren musikalischen Ideen den Weg nach außen und dein Solo kommt in den Flow. Spielerische Elemente wechseln sich mit handfester Theorie und praktischen Gruppen- und Einzelübungen ab. Ein vielseitiger Workshop mit kleinen (und vielleicht auch großen) Überraschungen und viel Freude am Musizieren und Entdecken erwartet euch.

Vorerfahrung: mittleres Niveau auf deinem Instrument; **Improvisationserfahrung nicht nötig**

Bitte bring einen Notenständer, Schreibzeug (Bleistift, Radiergummi), dein Instrument, ggf. einen Verstärker (z. B. E-Gitarre, Keyboard) und gute Laune mit.

**Referent:** Blue Sid

**Termin:** 18.10.2024 - 20.10.2024

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 255,00 €

# HIPHOP: Kultur und künstlerische Ausdrucksform

Bist Du 12 bis 18 Jahre alt? Möchtest Du Dein Selbstbewusstsein stärken und Dich durch Lyrik und Sound ausdrücken? Dann bist Du herzlich eingeladen, an unserem dreitägigen HipHop-Workshop teilzunehmen.

In den drei Tagen finden wir gemeinsam heraus, was Euch beschäftigt, was Euch als Individuen wichtig ist und wie Ihr dieses zum Ausdruck bringen könnt. Der erste Tag des Workshops ist deswegen immer dem gegenseitigen Kennenlernen (Wer bin ich? Was ist ein Beispiel für Musik, die ich höre? Was mag ich daran und was würde ich gerne können?) und einem groben Überblick der Geschichte und Entwicklung der HipHop-Kultur gewidmet.

Im Laufe des Workshops lernen wir gemeinsam: Es muss sich nicht alles reimen, um poetisch zu sein.

- Wörter kann man schmieden, wir sind also Handwerker:innen der Sprache.
- Die Umwelt ist voller Klänge und diese können durch Sampling eingefangen werden.

- Klang und Sprache sind überall. Sie können, im wahrsten Sinne des Wortes, instrumentalisiert werden.
- Grundlegende Kenntnisse des kulturellen Hintergrunds, Rhythmus & Versmaß, Musik am Computer oder iPad, Aufnahmetechniken.

Am Ende haben wir alle eigenen Erfahrungen mit dem persönlichen kreativen Ausdruck gesammelt. Wir haben viele Vierzeiler, Fließtexte, Sound-Collagen und meist sogar mehrere ganze Songs geschrieben / komponiert.

Gerahmt wird dies durch eine Werkschau und einer Feedback-Runde innerhalb der Gruppe.

**Referent:** Keywan Swift

**Termin:** 03.04.2024, 12.00 Uhr - 05.04.2024, 16.00 Uhr

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 60,00 € (vorbehaltlich der Förderung durch das PJW)

**UD 1003**





## Workshop Jazz Gitarre

Hast Du Interesse an Jazzgitarre und Lust, mit Anderen Musik zu machen? Dann bist Du in diesem dreitägigen Workshop genau richtig. Wir behandeln folgende Themen:

- Solo-Gitarre: chord-melody arrangements, Harmonisieren von Melodien
- Rhythmus-Gitarre: die Kunst des „Comping“; von 2-Ton Begleitung bis 4-stimmige Jazz-Voicings, Basic Rhythms
- Improvisation: wesentliche Skalen, nützliche Phrasen („Licks“), Patterns, Phrasing
- Erarbeitung von Standards: Wie erlerne ich am besten einen neuen Standard (Akkorde, Melodie, Improvisation, Intros/Endings)
- Techniken der rechten Hand: Plektrum- und Fingeranschlag bzw. Hybridtechnik

Je nach Eurem Interesse können alle Themen, die für die Jazzgitarre relevant sind, behandelt werden. Viel Wert legen wir auf das gemeinsame Zusammenspiel (Gitarrenduos) und abendliche Sessions.

Beim diesjährigen Workshop gibt es wieder ein zusätzliches Highlight: der renommierte Augsburger Gitarrenbauer Stefan Sonntag, spezialisiert auf Archtop Gitarren, wird an diesem Wochenende zahlreiche seiner handgefertigten Instrumente präsentieren, die alle angetestet werden können.

Er wird Einblicke in den Gitarrenbau und wertvolle Tipps zur richtigen Einstellung und Pflege eurer Instrumente geben und weitere Fragen beantworten.

**Referent:** Rolf Marx

**Termin:** 11.10.2024, 17.00 Uhr - 13.10.2024, 15.00 Uhr

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 320,00 €

**UD 1005**

# Drumset Weekend

Intensive Drumset Weekend mit Michael Küttner

Ein ganzes Wochenende unter exzellenter fachlicher Anleitung ist die Gelegenheit, ausdauernd zu üben, sowie viel Inspiration und Problemlösungen zu erhalten.

Michael Küttner wird Euch Aufwärmübungen, technische Übungen, Interpretationskonzepte, Grooves und vieles mehr zeigen. Ihr werdet gemeinsam spielen und trainieren. So lernt Ihr richtig zu üben, gute Langzeitpläne zu entwickeln und bekommt viele neue Ideen. Es können alle teilnehmen, die schon Spielerfahrung und Praxis haben. Auch Studieninteressierte, Studierende, Drumset-Lehrende und Profis, die sich weiterbilden oder weiterentwickeln wollen, sind herzlich willkommen.

Dieser Kurs ist eine der wenigen Möglichkeiten intensiven Unterricht bei Michael Küttner zu bekommen! Es gibt maximal 8 Plätze.

Bitte Stöcke, Besen, Mallets, ein kleines Drumset (2 Becken, 1 Hängetom, 1 Standtom, Snare, Bassdrum, Hi-hat) Stuhl, Teppich und bequeme Kleidung mitbringen.

**Referent:** Michael Küttner

**Termin:** 21.03.2024 - 24.03.2024

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 360,00 €

**UD 1002**





## >>blechblasen extended<<

Einführung in Neue Musik für Blechbläser:innen  
- Tagesworkshop

Dieser eintägige Workshop richtet sich an alle begeisterten Blechbläser:innen, die auf eine musikalische Entdeckungsreise mit ihrem Instrument gehen möchten.

Auf spielerische Art machen wir erste Schritte Richtung „erweiterte Techniken“ auf Trompete/ Posaune/Horn/Tuba mit dem Ziel, das eigene Klangvokabular zu erweitern. Als Vorlage dienen einfache graphische Notationen genauso wie konventionelle Notenschrift, die Umsetzung von musikalischen Textvorgaben, elektronische Klangbeispiele oder Improvisationen.

Mit jeder Menge Spiel- und Experimentierfreude entdecken wir gemeinsam alle nur erdenklichen „Sounds“ von Luftgeräuschen bis Zungenschnalzen und versuchen sie musikalisch in Szene zu setzen.

Voraussetzungen: fortgeschrittene Blechbläser:innen ab 16 Jahren mit mehreren Jahren Spielpraxis

Wir veranstalten diesen Workshop in enger Zusammenarbeit mit der Kantorei Bethel. Anschließend findet um 19.00 Uhr ein Konzert des Referenten Matthias Muche in der Zionskirche in Bielefeld-Bethel statt.

**Referent:** Matthias Muche

**Termin:** 16.03.2024, 10.00 - 16.30 Uhr.

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** kostenlos

**UD 1032**

## >>blechblasen extended<<

Einführung in Neue Musik für Blechbläser:innen  
- Workshop-Wochenende

Dieser dreitägige Workshop richtet sich an alle begeisterten Blechbläser:innen, die auf eine musikalische Entdeckungsreise mit ihrem Instrument gehen möchten.

Auf spielerische Art erforschen wir „erweiterte Techniken“ auf Trompete/Posaune/Horn/Tuba mit dem Ziel, das eigene Klangvokabular zu erweitern. Als Vorlage dienen einfache graphische Notationen genauso wie konventionelle Notenschrift, die Umsetzung von musikalischen Textvorgaben, elektronische Klangbeispiele oder Improvisationen.

Mit jeder Menge Spiel- und Experimentierfreude entdecken wir gemeinsam alle nur erdenklichen „Sounds“ von Luftgeräuschen bis Zungenschmalzen, in unterschiedlichen Besetzungen von Solo bis Tutti erproben wir diese und setzen sie musikalisch in Szene.

Voraussetzungen: fortgeschrittene Blechbläser:innen ab 16 Jahren mit mehreren Jahren Spielpraxis

**Referent:** Matthias Muche

**Termin:** Freitag, 17 Uhr bis Sonntag, 14 Uhr  
Den konkreten Termin und die Höhe des TN-Beitrags finden Sie rechtzeitig auf unserer Webseite: [www.einschlingen.de/event/](http://www.einschlingen.de/event/)

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen



**Wir planen regelmäßig  
neue Veranstaltungen.**



**Schauen Sie doch auf  
unserer Homepage vorbei.**



**Oder scannen Sie einfach  
den QR-Code.**



”

**Ich fühle mich ausgeruht  
und ausgepowert.  
Hier gab es einen  
perfekten Mix aus beidem.  
Dieser Ort ist magisch!**

”

# Berufsvorbereitung und Jugendbildung

Als anerkannter Träger der freien Jugendhilfe bieten wir In- und Outdoor-Seminare für junge Menschen. Schüler:innen, Freiwillige oder Jugendliche im Übergang in einen Beruf nutzen die Zeit am Stück, um ihren Teamzusammenhalt zu stärken und neue thematische Impulse zu bekommen.

Aktuelle Termine und weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage:  
[www.einschlingen.de/weiterbildung/jugendbildung/](http://www.einschlingen.de/weiterbildung/jugendbildung/)



**Mirek Bohdálék**

Beratungszeiten: Mo. - Fr. von 9.00 - 15.00 Uhr

0521 - 417694041

[mirek.bohdalek@einschlingen.de](mailto:mirek.bohdalek@einschlingen.de)



# Jugendbildung

Raus aus dem Alltag: Das Erlebnis eines gemeinsamen Aufenthalts in unserer Bildungsstätte Einschlingen stärkt das Gruppengefühl und die Sozialkompetenz. Es bietet einen erlebnisreichen Ausgleich und intensiviert Lernprozesse. In unserer Bildungsstätte mit einem großen Waldgarten bieten wir Seminare für Schulen, Jugendsozialarbeit, Jugendverbände sowie für junge Menschen im Freiwilligendienst an. Dabei geht es sowohl um erlebnispädagogische Angebote als auch um fachspezifische Workshops. Wir sind als Träger der freien Jugendhilfe anerkannt.

Einige Themen im Überblick

- Erlebnispädagogik und Teamstärkung
- Bogenschießen
- Medienkompetenz stärken
- Klima Puzzle und Einführung in Bildung für nachhaltige Entwicklung
- Sexualpädagogik / Geschlechtliche Vielfalt
- Prävention von sexualisierter Gewalt
- Teuto Jam – Bandworkshop

Wenn Sie ein schönes Tagungshaus suchen oder einen kompetenten Ansprechpartner für ein Kinder- bzw. Jugendgruppenprojekt inkl. Auswahl geeigneter Referent:innen, so sprechen Sie uns an. Wir planen gerne mit Ihnen gemeinsam einen Aufenthalt nach Ihren Wünschen.

# Übergang oder (Wieder-)Einstieg in den Beruf

Das Ende der Schulzeit und der Übergang in einen Beruf ist eine Stufe in der Biografie, die nicht immer leicht zu nehmen ist. Gerade in unserer komplexen und schnelllebigen Zeit fällt es jungen Menschen oft schwer, sich hier zu orientieren und klare Entscheidungen zu treffen. Bildungsträger der Berufsorientierung, Berufsvorbereitung und Berufsausbildung bieten dabei Hilfestellungen und konkrete Maßnahmen wie zum Beispiel das Berufsvorbereitungsjahr. Regelmäßig begrüßen wir junge Menschen in diesen Maßnahmen zu ein- bis dreitägigen Seminaren in unserer Bildungsstätte.

Mit unseren vielfältigen Ressourcen bieten wir für diese Gruppen Unterstützung bei der Organisation und Durchführung von Seminaren z.B. zum Thema: „Teamarbeit und Kommunikation“, Tagungsräume und Übernachtungsmöglichkeiten an. Je nach Themenwunsch schlagen wir Ihnen qualifizierte Referent:innen vor, sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

Wir kooperieren mit folgenden Partnern:

- Creos Lernideen und Beratung GmbH, Bielefeld
- INTAL Bildung und Beruf gGmbH, Halle (Westf.)
- Pro Arbeit e.V., Rheda-Wiedenbrück
- SOS Kinderdorf Lippe, Detmold

## **Berufsvorbereitung für Studierende**

Die Verknüpfung zwischen Theorie und Praxis bietet Studierenden eine gute Vorbereitung auf die berufliche Laufbahn. In Kooperation mit STUNT e.V. veranstalten wir zwei- bis dreitägige praxisorientierte Seminare für Studierende. Für weitere Informationen sprechen Sie uns gerne an.

**Wir planen regelmäßig  
neue Veranstaltungen.**



**Schauen Sie doch auf  
unserer Homepage vorbei.**



**Oder scannen Sie einfach  
den QR-Code.**

# Gesellschaft und Politik

Gemeinsam mit Kooperationspartnern:innen vor Ort oder mit Selbsthilfegruppen planen wir niederschwellige Weiterbildungsangebote sowie Integrations- und Sprachkurse. Wir schaffen gute Rahmenbedingungen und entwickeln Bildungskonzepte, in denen sich die Teilnehmenden mit ihren Ressourcen und Kompetenzen einbringen können. Dabei steht die Stärkung ihrer gesellschaftlichen Teilhabe im Vordergrund.

Unsere Kooperationspartner (eine Auswahl):

- Bürgerzentrum Lukas, Blankenhagen (Gütersloh): Deutschkurse für Frauen
- Laveno Messie Landesverband NRW
- Bielefelder Netzwerk selbstorganisierter Wohnprojekte
- Onkoday el ele: Krebs-Selbsthilfegruppe für türkischsprachige Frauen
- Sprachschule Tandem
- AIDS Hilfe Bielefeld



**Daniela Kroll**

Beratungszeiten: Mo. - Mi. von 9:00 – 16:00 Uhr

0521 - 417694042

[daniela.kroll@einschlingen.de](mailto:daniela.kroll@einschlingen.de)





## Sozialraumorientierte Angebote

Die Bildungsstätte Einschlingen setzt sich für eine gemeinwohlorientierte Weiterbildung ein. Um Zugänge zu erleichtern und Barrieren abzubauen, kooperieren wir mit Trägern aus den Bereichen Jugendhilfe und der sozialen Arbeit. Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner „Stadtteilarbeit Blankenhagen“ bieten wir im Bürgerzentrum Lukas Gütersloh sozialraumorientierte Bildungsangebote. Diese niederschweligen Angebote orientieren sich am Lebensalltag der Teilnehmenden, stärken ihre Persönlichkeit und die soziale Integration. Die Teilnehmenden lernen ihre persönlichen Ressourcen zu aktivieren und diese für die persönliche Weiterentwicklung einzubringen. In den Kursen wird mit aktivierenden, mobilisierenden Methoden gearbeitet.

Derzeit gibt es folgende Angebote:

- Nähen und textile Gestaltung
- Frauenfrühstück Blankenhagen
- Behinderung trifft Nichtbehinderung
- Mutter-Kind Gruppe im Quartier
- Familie und Flucht

**Die aktuellen Termine finden sie auf unserer Homepage**

[www.einschlingen.de/weiterbildung/gup](http://www.einschlingen.de/weiterbildung/gup)

# Deutsch als Fremdsprache

Effektiv lernen, Spaß dabei haben und neue Erfahrungen sammeln. In Zusammenarbeit mit der Sprachschule TANDEM Bielefeld e.V. können folgende Kurse der Niveaustufen A1 und A2 gebucht werden.

Auf A1-Niveau kann man sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner\*innen langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Auf A2-Niveau kann man sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute Dinge geht.

**Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage.**

[www.einschlingen.de/weiterbildung/gup](http://www.einschlingen.de/weiterbildung/gup)

**Anmeldungen unter:**

[www.tandem-bielefeld.de/deutschkurse-bielefeld/](http://www.tandem-bielefeld.de/deutschkurse-bielefeld/)





## Verbesserung der Chancen auf dem Arbeitsmarkt

Die Kursreihe richtet sich an Menschen in schwierigen Lebenslagen mit multiplen Vermittlungshemmnissen für den Arbeitsmarkt. Dazu zählen u.a. Gesundheitsprobleme, psychische Erkrankungen, Qualifizierungsdefizite, Sucht oder Migrationshintergrund. Im Vordergrund des Kurses steht der Bezug zu den Anforderungen im alltäglichen Arbeitsleben mit dem Ziel den Teilnehmenden den Weg zurück in den Arbeitsmarkt zu erleichtern. In der Grundausbildung werden die TeilnehmerInnen des Projekts in der Tierpflege angeleitet und entsprechend ihrer Fähigkeiten und ihres Leistungsvermögens eingesetzt.

Das Angebot ist eine Kooperation mit dem Sozialprojekt der AIDS-Hilfe Bielefeld.

**Die aktuellen Termine finden sie auf unserer Homepage**

[www.einschlingen.de/weiterbildung/gup](http://www.einschlingen.de/weiterbildung/gup)

**Interesse?**

**Sprechen Sie uns gerne an!  
Wir konzipieren ein  
passendes Angebot für Sie.**





## Prioritäten setzen - Gemeinschaft erleben - Abgrenzung üben

Wir veranstalten diesen Workshop in enger Zusammenarbeit mit LAVENO - Landesverband NRW der vom Messie-Syndrom Betroffenen und deren Selbsthilfegruppen e.V.

Wenn Sie einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Messie-Syndrom angehören (Betroffene und Angehörige), oder sich ehrenamtlich engagieren, sind Sie herzlich eingeladen.

In unserem Workshop lernen Sie, die Arbeit in der Selbsthilfegruppe effektiver und konfliktfreier zu gestalten. Dieser Workshop findet jedes Jahr mit unterschiedlichen Schwerpunkten statt. Als Betroffene lernen Sie, realistische Ziele zu setzen, diese zu formulieren und zu verfolgen. Sie lernen, Prioritäten zu setzen – was wichtig bzw. unwichtig ist für das jeweilige Ziel. Wir üben ein, Ansprüche zu formulieren, ohne Andere zu bedrängen.

Sie erfahren auch, wie Ansprüche abgelehnt werden können, ohne die Beziehung zu beschädigen.

Wir arbeiten mit kreativen bzw. künstlerischen Methoden und nutzen auch Elemente aus der Mediationsarbeit. In Kleingruppen- oder Einzelarbeit können Sie das Erlernte einüben und für Ihr privates Leben nutzbar machen.

**Referent:innen:** Wir arbeiten mit unterschiedlichen Referent:innen mit viel Erfahrung in der Selbsthilfe-Arbeit bei LAVENO e.V. zusammen.

**Termin:** 06.06.2024, 17.00 Uhr - 09.06.2024, 15.00 Uhr

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 185,00 € inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung

236,00 € im EZ

**TF 1001**

# Frauenselbsthilfe nach Krebs

Für diese Veranstaltung kooperieren wir mit „Onkoday el ele“ - Krebs-Selbsthilfe für türkischsprachige Frauen.

Dieses Angebot richtet sich an türkischsprachige Frauen, die an einer Krebserkrankung leiden und den Wunsch nach Austausch und Information haben. Aufgrund der Sprachbarriere ist es für sie oft besonders schwer, sich über Behandlung und Vorbeugung zu informieren. Ziel des Kurses ist es, Frauen nach oder während einer Therapie zu unterstützen und Ihnen das notwendige Wissen für zukünftige Entscheidungen zu vermitteln. Wir erweitern unser Wissen über Behandlungsmöglichkeiten, Psychoonkologie und Prävention. Auch über gesunde Ernährung und Bewegung bei Krebserkrankungen wird informiert. Neben dem Erfahrungsaustausch der Betroffenen werden auch aktivierende Bewegungsmethoden vorgestellt und Entspannungsverfahren erlernt.

**Die aktuellen Termine finden sie auf unserer Homepage**

[www.einschlingen.de/weiterbildung/gup](http://www.einschlingen.de/weiterbildung/gup)



**Wir planen regelmäßig  
neue Veranstaltungen.**



**Schauen Sie doch auf  
unserer Homepage vorbei.**



**Oder scannen Sie einfach  
den QR-Code.**

”

**Die Dozentin... ist eine Wucht! Sehr professionell, strukturiert und holt jede dort ab, wo sie steht! Ich habe – mal wieder – sehr viel gelernt!**

”



# Einschlingen Zertifiziert

Leichter kommunizieren und Konflikte lösen, personenzentriert beraten oder sich selbst und Anderen etwas Gutes tun – die Themen unserer zertifizierten Bildungsangebote sind vielfältig. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie mehr über unsere Fort- und Weiterbildungen sowie Intensivausbildungen mit Zertifikat.

Aktuelle Termine und weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage:  
[www.einschlingen.de/weiterbildung/zertifiziert/](http://www.einschlingen.de/weiterbildung/zertifiziert/)



## **Bildungsstätte Einschlingen**

Beratungszeiten: Mo. - Fr. von 9.00 - 16.00 Uhr

0521 - 451811





## Klangmassage - Intensivausbildung n. Peter Hess

Individuelle Klangmassage für Körper, Geist und Seele als ganzheitliche Methode

Sie erlernen die Peter Hess®-Klangmassage mit der Basis-Klangmassage und darauf aufbauend viele Elemente mit gezielter Ausrichtung. So können Sie die Klangmassage als Peter Hess®-Klangmassagepraktiker/in vielfältig gestalten und achtsam einsetzen. Gleichzeitig dient dieses Seminar Ihrer Erholung und trägt zur Stärkung Ihrer Gesundheit und Resilienz bei. Am Ende der Ausbildung können Sie die Klangmassage klientenorientiert zur Entspannung und Gesundheitsprävention anwenden.

Sie erlernen den Umgang mit hochwertigen Therapie-Klangschalen und Fen-Gongs und deren besondere Wirkung. Entspannung ist eine der wichtigsten Grundlagen in der Gesundheits- und Burn-out Prävention. Das (wieder) Wahrnehmen des eigenen Körpers, die (neu) entstehende Achtsamkeit sich selbst gegenüber ist ein Geschenk. Zu spüren, wie der Körper dabei entspannt, der Atem wieder in den Fluss kommt und die Lebensenergie

zurückkehrt, ist ein tiefes Erlebnis.

Die Seminarinhalte erweitern Ihre Resonanzfähigkeit und ermöglichen intuitives Handeln, das auf eigenem intensivem Erleben in Einzel- und Gruppensituationen sowie auf sachlich-fachlich fundiertem Hintergrund basiert.

So werden Sie intensiv sensibilisiert und geschult. Ihre Wahrnehmung und Präsenz wird verfeinert, um mit Achtsamkeit und Wertschätzung auf die Bedürfnisse Ihrer Klienten einzugehen.

In schöner und entspannter Atmosphäre mehrere Tage im Klangraum zu sein, ist in diesem Seminar möglich. So lernen Sie nicht nur Neues, sondern erholen sich auch und tanken Kraft für Ihren Alltag. Die Ausbildung wird umrahmt von Klangmeditationen, die zum Einklang von Körper, Geist und Seele beitragen und die Integration des Erlernten ermöglichen. So gestaltet sich das Lernen der Methode leicht.

**Referentin:** Angelika Rieckmann

**Termin:** 22.04.2024, 10.00 Uhr - 28.04.2024, 14.00 Uhr

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 1.650,00 € inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung

**UE 1042 BU**

Für dieses Seminar können Sie Fortbildungspunkte für beruflich Pflegende erhalten.

Um die Ausbildung Klangmassage abzuschließen ist die Teilnahme am Abschlusswochenende notwendig. Dieses muss separat gebucht werden.

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiserücktritts- bzw. Seminarversicherung im Falle Ihrer kurzfristigen Stornierung.

### **Abschlussseminar**

Voraussetzung: Teilnahme an der Klangmassage-Intensivausbildung

Im Mittelpunkt des Abschlussseminars, welches etwa vier Monate nach der Intensivwoche stattfindet, stehen Ihre Praxiserfahrungen und die gemeinsame Erarbeitung von Problemlösungsstrategien.

Nach Beendigung der Ausbildung, d.h. am Ende des Abschlussseminars, erhalten Sie ein Zertifikat mit der Berechtigung, die Peter Hess®-Klangmassage im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen professionell anzuwenden. Teil der Ausbildung in der Peter Hess® Klangmassage ist, dass Sie drei Ausbildungsklangmassagen von autorisierten Klangmassagepraktiker:innen erhalten müssen. Dies erfolgt in den vier Monaten zwischen dem Intensivseminar und dem Abschlussseminar.

Es geht darum, qualifizierte Klangmassagen zur Entspannung in dieser Zeit zur weiteren Lern- erfahrung und eigenen Professionalisierung zu erleben.

Mit dem Abschlussseminar erhalten Sie die Befähigung zur sicheren, zielgerichteten und klientenorientierten Anwendung der Klangmassage zur Entspannung und Gesundheitsprävention. Die jeweiligen Bedürfnisse und Probleme der Klient:innen finden dabei Berücksichtigung in einer individuell gestalteten Klangmassage.

**Termin:** 27.09.2024, 15.00 Uhr - 29.09.2024, 14.00 Uhr

**Beitrag:** 540,00 € inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung

(Die Kosten für die 3 Ausbildungsklangmassagen sind nicht in dem Teilnahmebeitrag enthalten)

**UE 1043**



## Konfliktkompetenz und Kommunikation

Diese Kursreihe richtet sich an alle, die ihre Konfliktkompetenz stärken wollen, sei es im Arbeitskontext oder im privaten Umfeld. Sie können Ihre Kommunikationsfähigkeiten schärfen. Sie trainieren, aktiv und fundiert zu einem konstruktiven Umgang mit Konflikten beizutragen. Das Programm kann individuell zusammengestellt werden. In den fünf in sich abgeschlossenen, jeweils drei Tage umfassenden Seminaren lernen Sie die Mediation als ein bewährtes Konfliktlösetool kennen. Theorie und Übungen werden abwechslungsreich kombiniert und machen eine konstruktive Konfliktkultur direkt erfahrbar. Entdecken Sie die Bedeutung frühzeitiger Eingriffe und erfahren Sie, wie Win-Win-Situationen geschaffen werden können.

**Alle Module sind einzeln buchbar, in sich abgeschlossen und bis zu 100% anrechenbar für die Ausbildungen zur zertifizierten Mediator:in, oder zur anerkannten Mediator:in (Bundesverband Mediation).**

Die fünf Präsenzblöcke finden in der idyllisch gelegenen Bildungsstätte Einschlingen mit Vollverpflegung und Übernachtung statt. Zusätzlich werden 20 Onlineworkshops angeboten (für Interessierte und für angehende Mediator:innen, nach der Zertifizierungsverordnung Mediation).

**Alle Module dieser Fortbildungsreihe sind mit bis zu 100% auf die Weiterbildungspflicht für zertifizierte/anerkannte Mediator:innen anrechenbar.**

Bei Fragen kontaktieren Sie uns:  
[akademie@participolis.eu](mailto:akademie@participolis.eu)

**Seminargestaltung:** Spaß am Lernen ist wichtig. Wir arbeiten interaktiv, sowohl im digitalen als auch im analogen Raum, mit kompakten Wissensinputs, Gruppenübungen, Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenübungen (sogenannten Simulationen). Es gibt genug Zeit für inhaltlichen Austausch, um offene Fragen zu klären. Sie können eigene Konfliktbeispiele einbringen und bearbeiten. Die Seminare finden im Rahmen der Vertraulichkeit statt.

### 22.03.2024 - 24.03.2024 (UD 1007)

Inhalt: Hier werden die Grundlagen bearbeitet: Ablauf und Rahmenbedingungen gelingender Konfliktbearbeitung; Prinzipien der Mediation; Konfliktkompetenz; Eskalation und Konfliktodynamik, heiße und kalte Konflikte; Umgang mit Gefühlen in der Konfliktbearbeitung. Die Trainerinnen bringen Beispielkonflikte für die Übungen ein: Thema Familie, 2 Parteien.

### 14.06.2024 - 16.06.2024 (UD 1008)

Inhalt: Im Mittelpunkt steht der Einstieg in die Konfliktbearbeitung. Sie lernen, wie der Vertrauensaufbau gelingen kann, wie sie Gesprächsregeln auf Augenhöhe erarbeiten und die in dem Konflikt enthaltenen Themen analysieren und ansprechbar machen. Sie lernen gewaltfreie Kommunikation als ein zentrales Werkzeug in der Konfliktbearbeitung kennen. Weitere Inhalte sind Visualisierung und Moderation in dem Prozess. Die Trainerinnen bringen Beispielkonflikte für die Übungen ein: Thema Arbeit, 2 Parteien.

### 27.09.2024 - 29.09.2024 (UD 1009)

Inhalt: Die Arbeit mit Hypothesen bildet den Schwerpunkt. Sie lernen Hypothesen bilden, ressourcenorientiert zu formulieren, zu überprüfen und gegebenenfalls zu verwerfen. Die Konfliktherhellung wird theoretisch und praktisch erarbeitet. Es werden die Kriterien guter Lösungen erarbeitet. Sie lernen verschiedene Kreativitätstechniken zur Lösungsfindung kennen und anwenden. Die Trainerinnen bringen Beispielkonflikte für die Übungen ein: transkulturelle Themen, 3 Parteien.

### 06.12.2024 - 08.12.2024 (UD 1010)

Inhalt: Im Mittelpunkt steht der Weg von der Idee zur Lösung. Sie lernen eine effektive Methode, Lösungsideen auszuhandeln und zu konkretisieren. Sie lernen verschiedene Lösungsverfahren mit ihren Vor- und Nachteilen und Anwendungsbereichen kennen. Die Gerechtigkeit in der Konfliktbearbeitung wird untersucht und gestärkt. Die Trainerinnen bringen Beispielkonflikte für die Übungen ein: Themen der sozialen Arbeit.

### 17.01.2025 - 19.01.2025 (UD 1002)

Inhalt: Alle Phasen der Konfliktbearbeitung werden durchgearbeitet. Im Mittelpunkt stehen Besonderheiten der Konfliktvermittlung: Einzelgespräche, Mehrparteiengespräche, Shuttlemediation, drohender Abbruch, verabredungswidriges Verhalten u.a. Die Teilnehmenden, die die Zertifizierung anstreben, schließen diesen letzten Block mit einer praktischen Abschlussprüfung ab.

**Referentinnen:** Gisela Kohlhage, Lea Kohlhage

**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen

**Beitrag:** 399,00 € inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung/ 433,00 € im EZ

Beim Buchen von mindestens 4 Modulen aus dieser Reihe bis 15.01.2024: pro Modul 359,- inkl. Verpflegung u. Übernachtung im DZ/ 393,- im EZ



## Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops

Die Onlinefortbildungen ergänzen die Fortbildungsreihe „Konfliktkompetenz und Kommunikation“ (siehe Seite 170). Für angehende zertifizierte Mediator:innen gehören sie zum Pflichtprogramm. Sie stehen allen weiteren Interessent:innen offen und können einzeln belegt werden. Sie sind bis zu 100% anrechenbar auf die Fortbildungspflicht von Mediator:innen.

Bei der Seminargestaltung ist auch der Spaß am Lernen wichtig. Wir arbeiten interaktiv, mit kompakten Wissensinputs, Gruppenübungen, Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenübungen (sogenannten Simulationen). Es gibt genug Zeit für inhaltlichen Austausch, um offene Fragen zu klären. Sie können eigene Beispiele einbringen.

### **Referentinnen:**

Gisela Kohlhage, Lea Kohlhage

**Ort:** online

**Beitrag:** 40,00 €

Bei Buchung von mindestens 10 Seminaren aus dieser Reihe bis 15.01.2024: 36,00 € pro Seminar.

**Termine:** Die Termine finden Sie rechts.  
Jeweils von 17.00 - 19.00 Uhr

Die Online-Seminare finden in Zusammenarbeit mit der VHS Bielefeld statt.

**11.04.2024 (UD 1012)**

Visualisierung und die digitalen Eingriffe in der Onlinemediation.

**18.04.2024 (UD 1013)**

Allparteilichkeit und professionelle Distanz der Mediator\*in.

**25.04.2024 (UD 1014)**

Verschwiegenheitspflicht und Zeugnisverweigerungsrecht der Mediator\*innen.

**02.05.24 (UD 1015)**

Das Mediationsgesetz und die rechtlichen Rahmenbedingungen der Mediation.

**16.05.2024 (UD 1016)**

Pflichten und Handlungsmöglichkeiten der Mediator\*innen, die sich aus dem Grundberuf und Rechtsdienstleistungsgesetz ergeben.

**20.06.24 (UD 1017)**

Rolle des Rechts in der Mediation, Mitwirkung externer Berater; die Abgrenzung zum Rechtsanwalt; die Durchsetzbarkeit des Verhandlungsergebnisses.

**04.07.24 (UD 1018)**

Einüben der digitalen Streitbearbeitung anhand eines Rollenspiels: Einstieg und Themensammlung.

**29.08.24 (UD 1019)**

Fortsetzung des Rollenspiels: Konflikterhellung.

**05.09.2024 (UD 1020)**

Abgrenzung zu anderen Konfliktlösungsverfahren und zu anderen psychologischen Verfahren.

**19.09.2024 (UD 1021)**

Gerechtigkeit in der Mediation: Faktoren, die die Gerechtigkeit der Mediation bedrohen.

**10.10.2024 (UD 1022)**

Stellschrauben für mehr Gerechtigkeit in der Mediation.

**24.10.2024 (UD 1023)**

Rolle des Rechts in der Mediation, Fortsetzung

**31.10.2024 (UD 1024)**

Die Besonderheiten bei Co-Mediation und Mehrparteienmediationen

**07.11.2024 (UD 1025)**

Vor- und Nachteile des Einbezugs Dritter in die Mediation und die konkrete Gestaltung.

**14.11.2024 (UD 1026)**

Grundlagen der Verhandlungsanalyse für die Mediation: Analyse der Machtverhältnisse und Fähigkeit zur Selbstbestimmung der Konfliktparteien.

**21.11.2024 (UD 1027)**

Umgang mit dem Datenschutz in der (Online) Mediation

**28.11.2024 (UD 1028)**

Onlinemediation: Austausch zu Erfahrungen und Settings.

**12.12.2024 (UD 1029)**

Abschlussvereinbarungen verbindlich gestalten I.

**19.12.2024 (UD 1030)**

Abschlussvereinbarungen verbindlich gestalten II.

**09.01.2025 (UD 1001)**

Prüfungsvorbereitung, Wiederholung der Grundlagen der Konfliktbearbeitung.



## Vorankündigung

# Weiterbildung zur „Personzentrierten Beraterin“

nach den Richtlinien der **Gesellschaft für Personzentrierte Psychotherapie und Beratung (GwG)**  
und der **Deutschen Gesellschaft für Beratung (DGfB)**

### **Start und Dauer**

Herbst 2024, 3-jährig

Die Weiterbildung dauert insgesamt 3 Jahre und findet jeweils in 10 Blöcken pro Jahr statt. Geplant sind hier die Wochenenden immer freitags ab 15.00 – 19.00 Uhr und samstags ab 10.00 – 18.00 Uhr.

Nach jedem Jahr ist ein Zertifikatsabschluss möglich:

Personzentrierte Kommunikation GwG

(1. Jahr = Modul 1)

Personzentrierte Gesprächsführung GwG

(2. Jahr = Modul 2)

Personzentrierte Beratung GwG & DGfB

(3. Jahr = Modul 3)

## Inhalte

Durch die Weiterbildung „Personzentrierte Beratung“, möchten wir insbesondere Personen, die in pädagogischen, psycho-sozialen und medizinischen Praxisfeldern tätig sind befähigen, mit Hilfe der Prinzipien des personzentrierten Ansatzes eigenverantwortlich personzentrierte Beratung durchführen zu können. Die personzentrierte Beratung basiert auf spezifischen personzentrierten Kommunikations- und Kooperationsstilen. Diese ermöglichen es, Ratsuchenden in ihren unterschiedlichen persönlichen und beruflichen Lebenswelten, ihre Ressourcen und Potentiale zu erkennen und folgend Probleme eigenverantwortlich lösen zu können.

Aspekte und Inhalte der Weiterbildung beziehen sich auf die theoretische Vermittlung des Ansatzes und der Haltung nach Carl Rogers, Selbstreflexion/Persönlichkeitsbildung, Weiterbildungssupervision sowie die Erprobung und Weiterentwicklung der eigenen Beratungs- und Gesprächsführungspraxis.

Eingebunden ist zudem die kollegiale Gruppenarbeit und eine individuelle Lehrberatung, die die professionelle Weiterentwicklung der Teilnehmenden begleitet (siehe hier: [www.gwg-ev.org/fileadmin/user\\_upload/Standards\\_Personzentrierte\\_Beratung\\_2023.pdf](http://www.gwg-ev.org/fileadmin/user_upload/Standards_Personzentrierte_Beratung_2023.pdf))

### Referentinnen:

Marike Tabor, Dr. phil. Sandra Winheller

**Termine:** Werden noch bekannt gegeben:

[www.einschlingen.de/weiterbildung/zertifiziert/](http://www.einschlingen.de/weiterbildung/zertifiziert/)



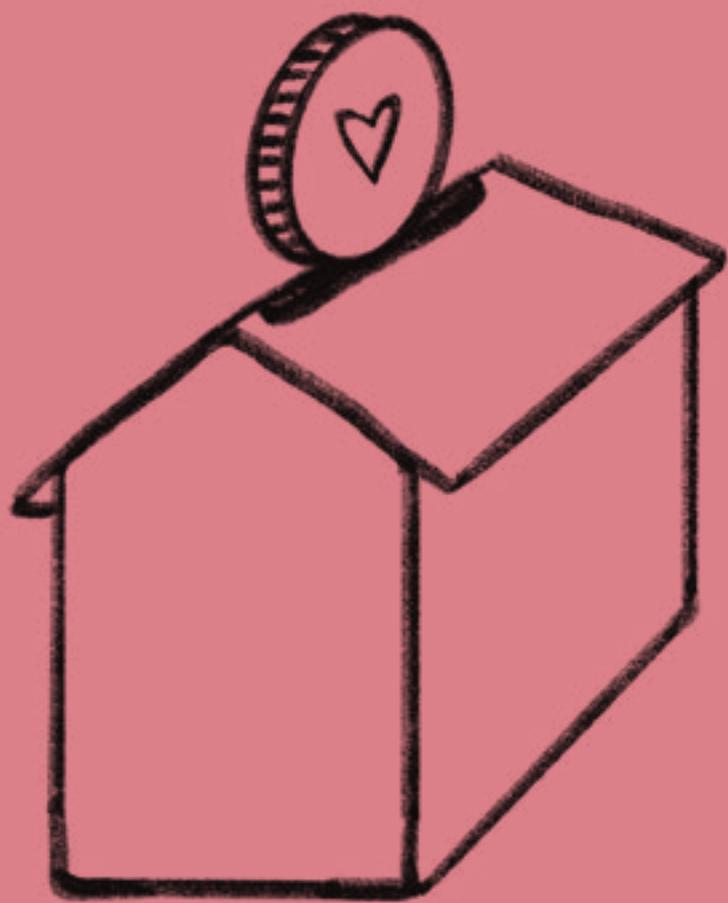
**Wir planen regelmäßig  
neue Veranstaltungen.**



**Schauen Sie doch auf  
unserer Homepage vorbei.**



**Oder scannen Sie einfach  
den QR-Code.**



# Wir freuen uns über Ihre Spende

Als gemeinnütziger Verein und Träger eines der noch wenigen existierenden selbstverwalteten Tagungshäusern in NRW freuen wir uns über Ihre Spende. Sie dient der Unterstützung unserer Arbeit und dem Erhalt dieses besonderen Ortes.

**Unsere Bankverbindung:**  
**Soziale und pädagogische Maßnahmen e.V.**  
**Volksbank Bielefeld-Gütersloh eG**  
**IBAN: DE22 4786 0125 0093 3994 01**  
**BIC: GENODEM1GTL**

## **Ihre Spendenbescheinigung**

Spenden an die Bildungsstätte Einschlingen sind steuerlich absetzbar. Wir erstellen gerne eine Spendenbescheinigung (Zuwendungsbestätigung) über Ihren Förderbeitrag. Bitte schicken Sie uns dafür eine Mail an [buchhaltung@einschlingen.de](mailto:buchhaltung@einschlingen.de) mit Ihrer privaten Adresse.

# Referent:innen

## Verzeichnis

### Pädagogik

#### **Behrens, Manuela**

M.A. Pädagogik und der Soziologie mit (Schwerpunkt Frauen- und Geschlechterforschung), Fachreferentin in den Themenfeldern queere Vielfalt, Sexualpädagogik (isp), Sexismus, Rassismus und Intersektionalität (SCHLAU education NRW); langjährige Erfahrung in feministischer Mädchen- und FLINTA\*arbeit, OKJA und queere Bildungsarbeit bei SCHLAU sowie in der intensivpädagogischen Wohngruppenarbeit

#### **Beier, Julian**

Sozialarbeiter B.A., Lehrbeauftragter FH Bielefeld, Mitarbeiter bei der Beratungsstelle Lebenslust

#### **Bergmann, Wolfgang**

Autor, Referent und Trainer für Fachkräfte, ausgebildet von Jesper Juul und Maria Aarts. In Bielefeld führt er gemeinsam mit seiner Frau Britta Kolbe die Beratungspraxis leichtsinn e.V.

#### **Bonifait, Linda**

Bildungsreferentin BNE, Projektarbeit in (Sprach-)Kitas

#### **Freerks, Thomas**

Partnergeseellschaft für Gewaltprävention Freerks & Heinemann, Anti-Aggressivitäts@- u. Coolness@-Trainer, Psychodramatiker, Traumapädagoge, erfahrene Fachkraft „No Blame Approach“ / Mobbingintervention

#### **Göhner, Sebastian**

lösungs-fokussierter Coach, Erlebnispädagoge & Hochseilgartentrainer. Als Erlebnispädagoge arbeitet er freiberuflich in seinem Unternehmen teamsolution aus Bielefeld

#### **Hauke, Astrid**

Singer-Songwriterin & Schauspielerin, bekannt in der Figur LIESELOTTE QUETSCHKOMMODE. Goldauszeichnung internationaler Deutschmusikpreis 2016, Deutscher Kinderliederpreis 2020. Freie Dozentin, Arzthelferin, Studium der Pädagogik, zertifizierte Humortrainerin nach Michael Christensen, langjährige Meditationserfahrung, [www.astridhauke.com](http://www.astridhauke.com)

### **Heinemann, Benjamin**

freier Medienpädagoge mit den Schwerpunkten Gaming, Medienkompetenz & Medienbildung; aktiv gewesen in mehrere Initiativen zum Thema Nachhaltigkeit und nachhaltige Stadtentwicklung, Vermittlung von Kreativmethoden wie dem Design Thinking & Innovatives Denken

### **Kleinemas, Monika**

staatlich anerkannte Erzieherin, BA und MA in Erziehungswissenschaft (Profil: Migrationspädagogik), Weiterbildung zur Fachkraft für tiergestützte Intervention (ISAAT zertifiziert), Mitarbeiterin beim Verein „Laika – Trost auf vier Pfoten“

### **Kluß, Monique**

staatl. anerkannte Sozialpädagogin, Master of Arts Erziehungswissenschaften (Profil: Migrationspädagogik), Systemische Trauerbegleiterin für Kinder und Jugendliche (Trauerland Bremen), Mitarbeiterin beim Verein „Laika – Trost auf vier Pfoten“

### **Kretschmer, Martina**

Diplom-Pädagogin, Präventionsfachkraft gegen sexuelle Gewalt in der Behindertenhilfe, Systemische Beraterin, ReWiKS- Lotsin, Mitarbeiterin bei der Beratungsstelle Lebenslust

### **Lesner, Anke**

Diplompädagogin, Systemische Therapeutin und Supervisorin, Fachberaterin für Psychotraumatologie, Alterspsychotherapeutin, freiberufliche Dozentin an unterschiedlichen Ausbildungsinstituten, Geschäftsführerin von Wildwasser Bielefeld e.V.

### **Leuters, Irene**

Dipl.-Sozialpädagogin, Coach (DGfC), Traumafachberaterin (FVTP, DeGPT), Reitpädagogin (DKThR), Systemische Beraterin (asb), Fachkraft für die Arbeit mit jugendlichen Tätern und Täterinnen sexueller Gewalt (EREV)

### **Meduri, Nora**

M.A. Soziologie (Schwerpunkt Geschlechterforschung), arbeitet bei den Falken Bielefeld im Bereich OKJA-queere Jugendarbeit; Referent:in im Bereich sexueller und geschlechtlicher Vielfalt (Geschlechtervielfalt, Intersektionalität, diskriminierungssensibler Umgang mit queeren Jugendlichen in der Jugend(verbands-)arbeit und im Bereich Schule

# Referent:innen

## Verzeichnis

### Pädagogik

#### **Mintert, Stefan**

M.A. Coach, zertifizierter Erlebnispädagoge, Prozessbegleiter (Transformation Schule) und langjähriger Ausbilder für Bildungspersonal an Brennpunktschulen (Teach First Deutschland gGmbH)

#### **Pösse, Christian**

Sport- und Erziehungswiss., zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, Naturtherapeut. Als Erlebnispädagoge arbeitet er selbständig in der Firma OSWALD in Osnabrück

#### **Schaak, Mareike**

Leitung und Koordination der teilhabeorientierten Beratungsdienste (EUTB, FuD, Bielefelder Wohnschule) der Diakonischen Stiftung Ummeln, Leitung des Projektes WirkBe (Wirkungsorientierte Behindertenhilfe durch Selbstevaluation) (01/2019-12/2021), Heilpädagogin, Heilerziehungspflegerin

#### **Scheer, Claudia**

Erzieherin, Heilpädagogin, Motopädin, Tanz- und Theaterpädagogin, Sozial- und Familientherapeutin, langjährige Erfahrung in den unterschiedlichsten Berufsfeldern der Kinder- und Jugendhilfe zuletzt: Bewegungstherapeutin in einer Rehaklinik für suchtkranke Erwachsene

#### **Schmidt, Mela**

Diplom-Pädagogin, Outdoortrainerin, Erlebnispädagogin, Hochseilgartentrainerin, Entspannungspädagogin, ausgebildet in gewaltfreier Kommunikation (nach M.Rosenberg), intuitiver Energiearbeit sowie intuitivem Bogenschießen; langjährige Erfahrungen in der erlebnispädagogischen Fort- und Ausbildung, in der Leitung von Teamtrainings und Gruppenangeboten mit lebendigen Methoden, in der Jugend- und Erwachsenenbildung und der Jugendhilfe; Musikerin, Kreativhandwerkerin und Naturliebhaberin

#### **Schmitt, Anna**

im Studium Erziehungswissenschaft, Soziologie B.A., in Ausbildung zu personenzentrierter Beraterin (GwG), ReWiKs-Lotsin, ehemalige Gleichstellungsreferentin AStA Bielefeld, Ehrenamt pro familia e.V., Nightline Bielefeld e.V. und Fachschaft Erziehungswissenschaft Universität Bielefeld, Mitarbeiterin bei der Beratungsstelle Lebenslust

**Schubert, Susanne**

Vorstand Innowego – Forum Bildung & Nachhaltigkeit, Kulturwissenschaftlerin, Weiterbildnerin, Umweltpädagogin

**Senf, Claudia**

Langjährige Berufserfahrung als Erzieherin (u.a. Leitung), BNE-Trainerin, Integrationsfachkraft

**Shurety, Willu**

Erzieherin und systemische Beraterin, Erlebnispädagogin, Freizeit-, Kunst- und Musikpädagogin, Beratung und Coaching für Lebensqualitätsverbesserung, Certified Zentangle® Teacher (CZT)

**Sprick, Swenja**

Dipl. Pädagogin, Motopädagogin, Familien- und Sozialtherapeutin, systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin (SG), langjährige Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit, z.Z. Mitarbeiterin des Sozialdienstes des Stifts zu Wüsten

**Strecker, Oliver**

Dipl.-Pädagoge, Erlebnispädagoge, Outdoortrainer, Hochseilgartentrainer, systemischer Berater, Kinder- und Jugendlichen Therapeut

**Sundermeier, Silke**

Mitarbeiterin bei Pro Familia Hannover, ausgebildet als Sozialarbeiterin, Sexualpädagogin und systemische Beraterin

**Thömmes, Inge**

Diplom-Sozialarbeiterin und Supervisorin, Sexualpädagogin bei Pro Familia Bielefeld

**Wehmeier, Ulrike**

Diplom-Sozialarbeiterin, Mitarbeiterin im Wendepunkt Gütersloh, Beratungsstelle bei sexualisierter Gewalt gegen Kinder und Jugendliche

**Wolf, Joachim**

Erlebnispädagoge be – zertifiziert, Deeskalationstrainer METALOG examinierter Krankenpfleger, freischaffender Künstler und Fotograf BBK OWL

# Referent:innen

## Verzeichnis

### Pflege

#### **Dorow, Elena**

Industriekauffrau, Kauffrau für Außenwirtschaft, Ausbilderin, Trainerin und Heilpraktikerin

#### **El-Kholy, Ilse**

Krankenschwester (Onkologie und Ambulanz), Demenzbegleiterin

#### **Frank, Matthias**

Studium Theologie/ Philosophie/ Politik, Alten- und Demenzarbeit (ambulant und stationär), Sterbebegleitung

#### **Hamann, Pia**

#### **Kärtner, Milena**

Soziologin, Basisausbildung systemische Beratung von Organisationen und Teams

#### **Potecin, Simona**

Demenzbetreuungskraft, Anleiterin für FSJ, BFD und Auszubildende der Altenpflege, ehrenamtliche Sprach- und Kulturmittlerin

#### **Scheer, Claudia**

Erzieherin, Heilpädagogin, Motopädin, Tanz- und Theaterpädagogin, Sozial- und Familientherapeutin, langjährige Erfahrung in den unterschiedlichsten Berufsfeldern der Kinder- und Jugendhilfe zuletzt: Bewegungstherapeutin in einer Rehaklinik für suchtkranke Erwachsene

#### **Sprick, Swenja**

Dipl. Pädagogin, Motopädagogin, Familien- und Sozialtherapeutin, systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin (SG), langjährige Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit, z.Z. Mitarbeiterin des Sozialdienstes des Stifts zu Wüsten

#### **Wiebusch, Anne**

#### **Winkler, Frauke**

Gesundheits- und Krankenpflegerin, Palliative Care, Aromatherapeutin, Medi-Akupress Praktikerin

## BNE

### **Bohdálek, Mirek**

Bildungsreferent Einschlingen

### **Bonifait, Linda**

Bildungsreferentin Einschlingen

### **Sundmäker, Katrin**

Damenschneiderin, diplomierte Modedesignerin, selbständige Kunsthandwerkerin, langjährige Erfahrung in der Bekleidungsbranche, Dozentin für Nachhaltigkeit in der Modewirtschaft

## Gesundheit

### **Althoff, Renate**

Aquafitness-Instructor, Rettungswachtgängerin

### **Engelhardt, Christiane, Dr.**

verfügt über mehrjährige berufliche Erfahrung im medizinischen Sektor, im betrieblichen Gesundheitsmanagement, Entspannungstraining, Stressmanagement, systemisches Coaching und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung

### **Jaene, Susanne**

bildende Künstlerin

### **Lehmann, Katrin**

zertifizierte Psychologische Beraterin & Gesundheits-/Mentalcoach mit eigener Praxis in Bielefeld. Ihre Schwerpunkte sind Hochsensibilität, Krisen-/ Stressbewältigung und Entspannung

### **Miller, Janna**

Sozialpädagogin mit Schwerpunkten in der Gewaltfreien Kommunikation, traumasensibler Beratung und systemischer Körperarbeit

### **Ottensmeier, Birgit**

M.A., MBSR/MBCT-Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gesundheitsmanagerin

# Referent:innen

## Verzeichnis

### Gesundheit

#### **Rothe, Wolfgang**

Zen-Mönch

#### **Schmitt, Susanne**

Diplom-Sozialpädagogin und Übungsleiterin in Qigong seit 2003, Qigonglehrerin seit 2014 mit Anerkennung im Rahmen der Prävention, Übungsleiterin für Autogenes Training

#### **Schulz, Sabine**

Diplom-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin VDOE, TCM-Ernährungsexpertin (Traditionelle Chinesische Medizin), [www.wohlfuehlessen.de](http://www.wohlfuehlessen.de)

#### **Specht-Lange, Marita**

Physiotherapeutin, ausgebildete Feldenkrais-Pädagogin

#### **Sureck, Thorsten**

Sozialarbeiter, Gesundheitswissenschaftler und ausgebildeter Mediator

#### **Rajagopalan, S.**

### Musik

#### **Beckerhoff, Uli**

ist ein renommierter Trompeter, Komponist und Hochschullehrer und blickt auf eine erfolgreiche 50-jährige nationale und internationale Karriere zurück. Er spielte Konzerte in Europa, Südamerika und Afrika und war an unzähligen Rundfunk-, Fernseh- und Plattenproduktionen beteiligt.

Weitere Infos unter: <http://ulrich-beckerhoff-jazz.com/>

#### **Blue Sid**

ist Komponist, Ensembleleiter, Multi-Instrumentalist und Sänger. Er kann auf eine über 20-jährige Erfahrung als Live- und Studio-Musiker, Big Bandleiter, Dozent und Lehrer für verschiedene Instrumente (u. a. Piano, Gesang, Gitarre, Schlagzeug) zurückblicken.

### **Droste, Silvia**

Vokalistin ([www.silviadroste.de](http://www.silviadroste.de), ist nach mehr als 40 Jahren aktiven Musizierens über die deutschen Grenzen hinaus bekannt. Ihre Erfahrungen reichen von traditionellen Stilistiken (Dixieland, Swing, Blues, Sologesang in Bigbands und Orchestern) über die Arbeit in Studios sowie mit Chören und Vokalgruppen bis hin zu textlosen Vokalimprovisationen im Bereich des zeitgenössischen und experimentellen Jazz, sei es solo, mit Duo-Partnern oder in größeren Ensembles. Sie wirkte an über 30 Plattenproduktionen mit (davon 7 Veröffentlichungen unter eigenem Namen) und hatte Lehraufträge für Jazzgesang an der Folkwang-Hochschule in Essen, am Königlichen Konservatorium Antwerpen/Belgien, an der Jazzakademie Dortmund sowie zuletzt am ArtEZ-Konservatorium Enschede/NL.

### **Gottschalk, Norbert**

Jazz-Vocals, ist einer der bekanntesten Jazzvokalisten Europas. Sein 1988 erschienenes Debütalbum wurde mit dem internationalen Vierteljahrespreis der Deutschen Schallplattenkritik ausgezeichnet und sicherte ihm einen Platz unter den zehn besten Jazz- und Scat-Sängern weltweit.

Neben seiner Konzerttätigkeit unterrichtete er an der Hochschule für Musik und Tanz Köln, am Conservatorium Maastricht, an der Musikhochschule Luzern, am Berklee College of Music Boston und an der Macromedia-Hochschule Freiburg.

[www.norbertgottschalk.de](http://www.norbertgottschalk.de)

### **Kleine, Luka**

Schlagzeug, Piano, Gitarre

### **Küttner, Michael**

ist ein international arbeitender Spitzendrummer und Percussionist, der immer wieder mit seiner Energie, seiner immensen Spielfreude und seinem ureigenen „interkulturellen Stil“ begeistert. Er zählt zu den besten und erfahrenen Drumsetpädagogen und hat während seiner 35-jährigen Karriere als Professor an den Musikhochschulen in Mannheim und in Köln viele junge Drummer\_innen ausgebildet, die heute zu den besten Musikern der deutschen und auch internationalen Szene gehören. Weitere Infos unter: [www.michael-kuettner.com](http://www.michael-kuettner.com)

# Referent:innen

## Verzeichnis

### Musik

#### **Marx, Rolf**

Der Gitarrist Rolf Marx ist seit vielen Jahren gefragter Sidemen für die unterschiedlichsten Ensembles in ganz Europa. Nach klassischem Gitarrenstudium und einem Jazzstudium in Köln führte seine enorme Vielseitigkeit zu Engagements mit zahlreichen Jazzformationen, mit denen er im In- und Ausland aufgetreten ist und zahlreiche CDs aufgenommen hat, mit Sänger:innen wie Max Mutzke, Silvia Droste, Norbert Gottschalk, Gitte Haenning und Dee Dee Bridgewater. Er spielte u.a. mit Scott Hamilton, Jiggs Whigham, Peter Erskine, Harry Allen, Engelbert Wrobel, ist regelmäßig Gast in der WDR Big Band und im WDR Funkhausorchester. Weitere Infos unter [www.rolfmarx.jimdo.com](http://www.rolfmarx.jimdo.com)

#### **Muche, Matthias**

studierte Posaune und Komposition an der Hochschule der Künste Amsterdam, am Rotterdams Conservatorium und an der Hochschule für Musik und Tanz Köln bei Prof. Bart van Lier und Prof. Paulo Alvares. Außerdem absolvierte er ein Postgraduiertenstudium für Audiovisuelle Medien an der Kunsthochschule für Medien Köln bei Prof. Anthony Moore. Der Fokus seiner Arbeit liegt u.a. auf interdisziplinären Projekten im Bereich Musik, Tanz und Videokunst, in denen intermediale Kompositionskonzepte erforscht werden und mit denen er unter dem Label Zeitkunst e.V. in der ganzen Welt auftritt und weitervermittelt.

#### **Nadolny, Matthias**

Tenorsaxophon, ist in der Jazzszene seit über 40 Jahren als freier Musiker für seinen individuellen Sound und seine melodische Phantasie bekannt. Seit Jahren lehrt er an der Folkwang Universität der Künste. Viele seiner Studierenden haben ihren festen Platz in der deutschen und europäischen Jazzszene gefunden. Seine CD „You're My Everything“ mit dem Pianisten Bob Degen erhielt 2016 den „Vierteljahrespreis der Deutschen Schallplattenkritik“ Weitere Infos unter: <http://www.matthiasnadolny.de/>

#### **Nowak, Matthias Akeo**

studierte Orchestermusik und Jazz an der Hochschule für Musik in Mannheim und am Queens College, Aaron Copeland School of Music, New York. Mathias debütierte 2012 mit seiner Band „Koi-Trio“, hat mit zahlreichen Größen aus der Jazzmusik gespielt und lehrt seit 2016 an der Jazzabteilung des Conservatoriums Maastricht Jazz und Kontrabass. Seit 2019 ist er zusätzlich Lehrbeauftragter an der Folkwang Universität Essen.

#### **Shey, Kristin**

Gesang, Gitarre, Songwriting

### **Swift, Keywan**

B.A., M.Mus.

### **Weindorf, Tobias**

als Jugendlicher nahm Tobias Weindorf regelmäßig beim Sommerjazz-Workshop in der Bildungsstätte Einschlingen teil. Er studierte dann Jazzpiano bei dem berühmten John Taylor an der Kölner Musikhochschule. Er hat sich mittlerweile zu einer namhaften Größe der deutschen Jazzszene entwickelt und diverse CDs, Konzerte, Festivalauftritte und Rundfunkproduktionen, viele unter eigenem Namen, gemacht. U.a. war er auf Europatournee mit Joey Cape, dem Sänger der Gruppe Lagwagon.

### **Zygar, Dirk**

Musiker, Musikwissenschaftler und Musikpädagoge, Arrangeur, Dozent für Klarinette und Saxophon an der Jugendmusikschule Bad Segeberg und Betreiber der Schule für Holzblasinstrumente [www.saxophone-workshop.de](http://www.saxophone-workshop.de)

## **Zertifizierte Fortbildungen**

### **Rieckmann, Angelika**

Ergotherapeutin, autorisierte Ausbilderin der Peter Hess Klangmassage, Ansprechpartnerin für die Region NRW

### **Kohlhage, Gisela**

Verhaltens-, Rechts- und Sozialwissenschaftlerin M.A., Master of Mediation, Familientherapeutin, anerkannte Mediationsausbilderin BM. Mehrjährige Mediations- und Ausbildungserfahrung, langjährige Arbeit im interkulturellen Kontext, Leiterin der Integrationsagentur bis 2017, bis 2020 Leiterin des Projektes Streitkultur-Konfliktprävention durch Vermittlung demokratischer Streitkultur bei dem Deutschen Roten Kreuz Bielefeld

### **Kohlhage, Lea**

M.Sc. Umwelt- Stadt- und Nachhaltigkeitswissenschaften, B.Sc. Umweltingenieurwesen. Langjährige Erfahrung in den Bereichen Jugendbildung & - Empowerment, Erlebnispädagogik, Seminar- und -leitung und Gewaltfreie Kommunikation. Klimaschutzmanagement, Infrastrukturplanung und Bürgerbeteiligung auf kommunaler Ebene

## Zertifizierte Fortbildungen

### **Tabor, Marike**

Personzentrierte Beraterin (GwG) und Kursleiterin/Weiterbildungsleitung (GwG),  
M. A. Sozialmanagement, Geschäftsführerin und Dozentin für Soziale Arbeit

### **Winheller, Sandra, Dr. phil.**

Personzentrierte Beraterin (GwG) und Kursleiterin/Weiterbildungsleitung (GwG), Bildungswissenschaft-  
lerin, Tätigkeit an der Universität Zürich und der Hochschule für Musik Detmold, Referentin/Dozentin  
für Medien-, Gender- und Diversitykompetenzen



# Terminübersicht

## Januar

18.01.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
19.01.2024 - 20.01.2024 Qigong und Ausdrucksmalen	96
25.01.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
26.01.2024 Qigong - Feuer und Wasser vereinen, auf das der Frühling wiederkehrt	97

## Februar

01.02.2024 Glücklich und entspannt - einfach leichter werden	110
01.02.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
01.02.2024 - 04.02.2024 Yoga mit S. Rajagopalan	116
08.02.2024 Glücklich und entspannt - einfach leichter werden	110
08.02.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
09.02.2024 - 11.02.2024 Vocal Jazz	130
10.02.2024 Eine spannende Reise in die Feldenkrais-Methode	113
13.02.2024 „Irgendwie anders“ - Hochsensibilität erkennen und verstehen - Online-Vortrag	89
15.02.2024 Glücklich und entspannt - einfach leichter werden	110
15.02.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
15.02.2024 Glücklich und entspannt - einfach leichter werden	110
22.02.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
22.02.2024 - 25.02.2024 Achtsamkeit und Zen im Alltag - JETZT ganz leben!	114
23.02.2024 - 24.02.2024 Qigong - Die 8 Brokate	100
29.02.2024 „Anders normal“ - 3-teiliger HSP - Kompaktkurs	90
29.02.2024 Glücklich und entspannt - einfach leichter werden	110
29.02.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
29.02.2024 - 03.03.2024 Alle Menschen sind Künstler:innen - Stempeln, Stanzen, Kreativsein beim Stempel-Medina	122

## März

04.03.2024 „Anders normal“ - 3-teiliger HSP - Kompaktkurs	90
07.03.2024 „Anders normal“ - 3-teiliger HSP - Kompaktkurs	90
07.03.2024 Glücklich und entspannt - einfach leichter werden	110
07.03.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
08.03.2024 - 10.03.2024 Saxophon Frühling 2024	134
14.03.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP	93

14.03.2024	Glücklich und entspannt - einfach leichter werden	110
15.03.2024	Mit Qigong den Augen etwas Gutes tun	101
16.03.2024	>>blechblasen extended<<	142
16.03.2024	EFT Schnupperkurs	108
21.03.2024	„Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP	93
21.03.2024	Glücklich und entspannt - einfach leichter werden	110
21.03.2024 - 24.03.2024	Drumset Weekend	141
22.03.2024 - 24.03.2024	Konfliktkompetenz und Kommunikation	170
26.03.2024	„Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP (online)	92
28.03.2024	„Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP	93

## April

02.04.2024	„Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP (online)	92
03.04.2024 - 05.04.2024	HIPHOP: Kultur und künstlerische Ausdrucksform	139
04.04.2024	„Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP	93
09.04.2024	„Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP (online)	92
11.04.2024	„Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP	93
11.04.2024	Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172
11.04.2024 - 12.04.2024	Kreativitätstechniken	125
13.04.2024 - 14.04.2024	Achtsames Selbstmitgefühl - Meditationswochenende	86
16.04.2024	„Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP (online)	92
17.04.2024	Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR) - Einführungsgespräch	84
18.04.2024	„Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP	93
18.04.2024	Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172
22.04.2024 - 28.04.2024	Klangmassage - Intensivausbildung n. Peter Hess	168
23.04.2024	„Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP (online)	92
25.04.2024	„Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP	93
25.04.2024	Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172
25.04.2024	Qigong - Die 18 Bewegungen	95
26.04.2024 - 27.04.2024	Qigong - Die 8 Brokate	100
27.04.2024	Eine spannende Reise in die Feldenkrais-Methode	113
30.04.2024	„Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP (online)	92

## Mai

02.05.2024	„Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP	93
------------	---	----

# Terminübersicht

02.05.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172
02.05.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
07.05.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP (online)	92
14.05.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP (online)	92
16.05.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172
16.05.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
17.05.2024 - 20.05.2024 Durch Brettspiele Diversität erleben	124
23.05.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
29.05.2024 Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR)	85
30.05.2024 - 02.06.2024 Achtsamkeit und Zen im Alltag - JETZT ganz leben!	114
30.05.2024 - 02.06.2024 Summerbeat - Bandworkshop	132

## Juni

04.06.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
05.06.2024 Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR)	85
06.06.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
06.06.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
06.06.2024 - 09.06.2024 Prioritäten setzen - Gemeinschaft erleben - Abgrenzung üben	160
11.06.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
12.06.2024 Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR)	85
13.06.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
13.06.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
14.06.2024 - 16.06.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation	170
18.06.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
20.06.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
20.06.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172
20.06.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
22.06.2024 Mit Qigong in den Sommer	102
25.06.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
26.06.2024 Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR)	85
27.06.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
27.06.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95

## Juli

02.07.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
--	-----

04.07.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
04.07.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172
09.07.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
10.07.2024 Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR)	85
11.07.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
16.07.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
17.07.2024 Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR)	85
18.07.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
23.07.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
24.07.2024 Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR)	85
25.07.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
28.07.2024 - 04.08.2024 Raum für Fantasie - Rollenspiele als Methode zur Stärkung von Sozialkompetenzen	123
30.07.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
31.07.2024 Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR)	85

## August

01.08.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
06.08.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
08.08.2024 Aquajogging und Aquagymnastik	106
09.08.2024 - 11.08.2024 Stille und Kommunikation	115
12.08.2024 - 18.08.2024 Sommerjazz	133
22.08.2024 - 25.08.2024 Alle Menschen sind Künstler:innen - Stempeln, Stanzen, Kreativsein beim Stempel-Medina	122
29.08.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172

## September

03.09.2024 „Irgendwie anders“ - Hochsensibilität erkennen und verstehen - Online-Vortrag	89
05.09.2024 „Anders normal“ - 3-teiliger HSP - Kompaktkurs	90
05.09.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172
07.09.2024 EFT Schnupperkurs	108
12.09.2024 „Anders normal“ - 3-teiliger HSP - Kompaktkurs	90
16.09.2024 „Anders normal“ - 3-teiliger HSP - Kompaktkurs	90
19.09.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172
19.09.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
21.09.2024 Mit Qigong in den Herbst	103

# Terminübersicht

26.09.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP	93
26.09.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
27.09.2024 - 29.09.2024 Klangmassage - Intensivausbildung n. Peter Hess Abschlusssseminar	168
27.09.2024 - 29.09.2024 Klarinetten-Workshop	135
27.09.2024 - 29.09.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation	170
29.09.2024 Workshop „Entspannen mit Klangschalen“	117

## Oktober

10.10.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP	93
10.10.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172
10.10.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
11.10.2024 - 13.10.2024 Workshop Jazz Gitarre	140
15.10.2024 - 18.10.2024 Qigong u. Naturerleben - Möglichkeiten der Stressbewältigung im berufl. Alltag - BU	105
16.10.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP (online)	92
17.10.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP	93
18.10.2024 - 20.10.2024 Intensiv-Workshop für Improvisation	138
23.10.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP (online)	92
24.10.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP	93
24.10.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172
30.10.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP (online)	92
31.10.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP	93
31.10.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172
31.10.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95

## November

06.11.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP (online)	92
07.11.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP	93
07.11.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172
07.11.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
08.11.2024 Qigong: Die Übung für ein langes Leben	104
08.11.2024 - 10.11.2024 Durch Brettspiele Diversität erleben	124
09.11.2024 Eine spannende Reise in die Feldenkrais-Methode	113
13.11.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP (online)	92
14.11.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP	93
14.11.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172

14.11.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
15.11.2024 Der bundesweite Vorlesestag	73
20.11.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP (online)	92
21.11.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP	93
21.11.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172
21.11.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95
21.11.2024 - 24.11.2024 Achtsamkeit und Zen im Alltag - JETZT ganz leben!	114
21.11.2024 Glück satt - Mood Food	111
22.11.2024 Vortrag EFT	109
27.11.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP (online)	92
28.11.2024 Glück satt - Mood Food	111
28.11.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172
28.11.2024 Qigong - Die 18 Bewegungen	95

## Dezember

04.12.2024 „Achtsame Hochsensibilität“ - 8-wöchiger Achtsamkeitskurs für HSP (online)	92
06.12.2024 - 08.12.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation	170
12.12.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172
19.12.2024 Konfliktkompetenz und Kommunikation - Digitale Workshops	172

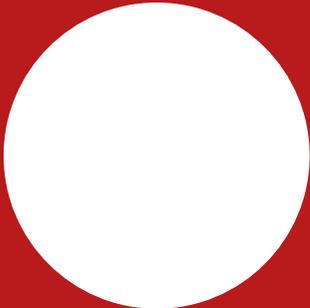
# Impressionen aus der Bildungsstätte Einschlingen





**Wir freuen uns auf Sie.**





Einschlingen  
die bildungsstätte