

BILDUNGSURLAUBE IN DER WASSERBURG RINDERN 2023 BIS MÄRZ 2024

Anerkannt nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)





HERAUSGEBER

Wasserburg Rindern

Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120 · 47533 Kleve

Fon 02821 7321-0

Fax 02821 7321-799

info@wasserburg-rindern.de
www.wasserburg-rindern.de
www.facebook.de/wasserburgrindern

Träger

Bistum Münster

Gestaltung

Sarah Well · WELLDESIGN Goch

Bildnachweis

Die Rechte für alle Fotos liegen bei der Wasserburg Rindern.

KM: Kurt Michelis

HOP: Harald Oppitz (KNA)

ausgenommen: Titelbild (shutterstock)

INHALT

➤ Vorwort / Ansprechpartner/-in	3
➤ Bildungsurlaubsseminare	4
➤ Wochenend-Seminare	15
➤ Referent*innen-Vorstellung	16
➤ Häufig gestellte Fragen	20
➤ Das Haus	26
➤ Anmeldeformular	27
➤ Infomaterial	29
➤ Anfahrt	31

BILDUNGSURLAUB IN DER WASSERBURG RINDERN – EIN LEBENS- UND LERNORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nach dem Gesetz zur Freistellung von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung haben Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Nordrhein-Westfalen Anspruch auf Bildungsurlaub (auch Bildungszeit oder Bildungsfreistellung genannt), um sich beruflich oder politisch fortzubilden.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen unsere Bildungsurlaubsangebote für das Jahr 2023 und das erste Quartal 2024 vorstellen. Unsere Angebote sollen Ihre Handlungskompetenz im beruflichen Alltag stärken, um den Ansprüchen der Berufswelt entspannt zu begegnen.

Wir möchten Sie dabei unterstützen

- Herausforderungen zu erkennen,
- Ressourcen aufzubauen und fest im (Berufs-) Alltag zu verankern,
- langfristig handlungsfähig und motiviert im Beruf zu bleiben.

Unser vielfältiges Programm, welches sich stetig weiterentwickelt, um den sich verändernden Anforderungen gerecht zu werden, bietet Ihnen mit Sicherheit ein Angebot, welches Ihren Ansprüchen und Bedürfnissen entspricht.

Zuletzt danken wir den Referentinnen und Referenten, die sich in den letzten Monaten immer wieder flexibel auf neue Situationen und Gegebenheiten einstellen mussten und dies hervorragend gemeistert haben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und grüßen Sie herzlich im Namen des gesamten Teams der Wasserburg Rindern. Ihre

M. Schade
Melissa Schade



Bildungsreferentin Melissa Schade und Mitarbeiterin im Sekretariat Margret Coumans

Melissa Schade

Fon 02821 7321-718
schade@wasserburg-rindern.de

Margret Coumans

Fon 02821 7321-717
coumans@wasserburg-rindern.de





Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen und stärken

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung. Beweglicher werden heißt lebendiger werden - Moshe Feldenkrais

Durch einseitige Belastungen, falschen Gebrauch, Stress und Hektik ermüden die Muskeln. Sie verlieren ihre natürliche Beweglichkeit. Verspannungen, Schmerzen oder Müdigkeit sind die Folge.

Mit den Feldenkrais-Lektionen werden positive Veränderungen an sich selbst schnell erlebt und gespürt. Es sind einfache Bewegungsanweisungen, leicht zu lernen. Sie werden sich bewusst über ihre verspannte Muskulatur, schmerzhaften Körperbereiche, kraftraubende Haltung und über ihre flache Atmung.

Der Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihre Lebensqualität verbessern möchten. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen können.

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten.

Leitung: Manus Terbeek

Termine: Mo, 16.01.23, 14.00 Uhr bis Fr, 20.10.23, 13.30 Uhr **23-801**

Mo, 13.02.23, 14.00 Uhr bis Fr, 17.02.23, 13.30 Uhr **23-803**

~~Mo, 20.03.23, 14.00 Uhr bis Fr, 24.03.23, 13.30 Uhr **23-805**~~

Gebühr: 435,00 € DZ, 475,00 € EZ

Termine: Mo, 22.05.23, 14.00 Uhr bis Fr, 26.05.23, 13.30 Uhr **23-811**

Mo, 12.06.23, 14.00 Uhr bis Fr, 16.06.23, 13.30 Uhr **23-824**

Mo, 21.08.23, 14.00 Uhr bis Fr, 25.08.23, 13.30 Uhr **23-814**

Mo, 25.09.23, 14.00 Uhr bis Fr, 29.09.23, 13.30 Uhr **23-818**

Mo, 23.10.23, 14.00 Uhr bis Fr, 27.10.23, 13.30 Uhr **23-821**

Mo, 15.01.24, 14.00 Uhr bis Fr, 19.01.24, 13.30 Uhr **24-801**

Mo, 19.02.24, 14.00 Uhr bis Fr, 23.02.24, 13.30 Uhr **24-803**

Mo, 18.03.24, 14.00 Uhr bis Fr, 22.03.24, 13.30 Uhr **24-805**

Gebühr: 455,00 € DZ, 495,00 € EZ

Bei den bereits belegten Terminen können wir Sie gerne auf einer Warteliste vormerken. Wir melden uns, wenn Plätze frei werden.

Fit für den Berufsalltag: Feldenkrais in Achtsamer Präsenz

Feldenkrais und Meditation

Feldenkrais verbessert die Beweglichkeit. Dabei wirkt Feldenkrais entspannend und vitalisierend auf Körper und Geist. Meditation führt zur Ruhe und innerer Klarheit. Feldenkrais und Meditation bilden somit die Basis für ein Leben in achtsamer Präsenz und sind somit eine wertvolle Unterstützung im Beruf und im Alltag.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die wohltuende Bewegungsabläufe und einen ruhigen und souveränen Geist für kreatives Handeln entdecken wollen. Inhalt des Seminars sind Lektionen aus der Feldenkrais-Methode ergänzt durch verschiedene Formen von Meditation.

Leitung: Manus Terbeek

Termin: Mo, 13.11.23, 14.00 Uhr bis Fr, 17.11.23, 13.30 Uhr **23-812**

Gebühr: 455,00 € DZ, 495,00 € EZ





Entspannt im Berufsalltag durch Yoga

Yoga ist ein Weg, der seit vielen Jahrhunderten in unterschiedlichen Traditionen, entwickelt und überliefert wurde. Es ist ein Übungsweg, der die Selbstheilungskräfte aktivieren, das Wohlbefinden verbessern und zu mehr Lebensfreude führen kann. Darüber hinaus kann es ein Weg zum persönlichen und spirituellen Wachstum sein, der Körper und Seele entlastet und stärkt.

Die Yoga-Seminare sind Themen bezogen und für Menschen mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet, insbesondere für Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Berufen mit starken Stressbelastungen.

Leitung: Vera Hermsen

Termine: Mo, 30.01.23, 10.30 Uhr bis Fr, 03.02.23, 13.30 Uhr **23-802**

Mo, 13.03.23, 10.30 Uhr bis Fr, 17.03.23, 13.30 Uhr **23-804**

Gebühr: 435,00 € DZ, 475,00 € EZ

Termine: Mo, 17.04.23, 10.30 Uhr bis Fr, 21.04.23, 13.30 Uhr **23-809**

Mo, 18.09.23, 10.30 Uhr bis Fr, 22.09.23, 13.30 Uhr **23-817**

Mo, 16.10.23, 10.30 Uhr bis Fr, 20.10.23, 13.30 Uhr **23-820**

Mo, 06.11.23, 10.30 Uhr bis Fr, 10.11.23, 13.30 Uhr **23-823**

Mo, 04.12.23, 10.30 Uhr bis Fr, 08.12.23, 13.30 Uhr **23-825**

Mo, 29.01.24, 10.30 Uhr bis Fr, 02.02.24, 13.30 Uhr **24-802**

Mo, 11.03.24, 10.30 Uhr bis Fr, 15.03.24, 13.30 Uhr **24-804**

Gebühr: 455,00 € DZ, 495,00 € EZ



Bewegungsdrang trifft Yin und Yang

Unterwegs im Rhythmus des Lebens - sich bewegen, entspannen und vitalisieren mit Sintala Qigong, Shiatsu und (im Sommerseminar) Nordic Walking/ (im Winterseminar) achtsamem Gehen

In diesem Bildungsurlaubsseminar stehen die Rhythmen des Lebens, die als Träger der Lebenskraft gelten, im Mittelpunkt. Balance und Ausgleich finden zwischen Anspannung und Entspannung, mit dem Leben „schwimmen“ – es geht um die Wiederentdeckung und Neubelebung unserer äußeren und inneren Beweglichkeit und verschiedene Facetten von Bewegung. Das Thema Bewegung bzw. unser starkes Grundbedürfnis nach Bewegung bildet einen übergreifenden Schwerpunkt im Seminar: sich selbst mehr bewegen, beweglicher werden, sich wieder besser spüren und bewusster wahrnehmen. Bewegung gilt nahezu als Allheilmittel und bildet neben Entspannung und Ernährung auch in der westlichen Mind-Body-Medizin eine große Säule der Gesundheit.

Die Bedeutung von sowohl äußerer als auch innerer Bewegung kann hier auf vielfältige Weise erlebt werden. Beim Sintala Qigong und Shiatsu steht unser Energiefluss im Mittelpunkt, der nach fernöstlicher Lehre ständig in Bewegung gehalten werden will, damit wir gesund bleiben. Stagnation

führt zu Unwohlsein und Krankheit. Das Seminar vermittelt Einblicke in die Zusammenhänge und Hintergründe fernöstlicher Philosophie und Gesundheitslehre und verbindet sie mit westlichem ganzheitlichem Gesundheitsdenken.

Ziele des Bildungsurlaubs sind die Erweiterung der Kompetenz in der Gesundheitsvorsorge, die Freisetzung von mehr Energie, Kreativität und Freude (Gesamtvitalisierung) und das Erlernen von Verhaltensmöglichkeiten, um Berufs- und Alltagsbelastungen erfolgreich meistern zu können.

Sommerseminar:

Leitung: Doris Moorees

Termin: Mo, 19.06.23, 10.30 Uhr bis Fr, 23.06.23, 13.30 Uhr **23-807**

Gebühr: 455,00 € DZ, 495,00 € EZ

Winterseminar:

Leitung: Doris Moorees

Termin: Mo, 27.11.23, 10.30 Uhr bis Fr, 01.12.23, 13.30 Uhr **23-815**

Gebühr: 455,00 € DZ, 495,00 € EZ





Qigong – Energien erneuern in Beruf und Alltag

Inhalt und Ziel des strukturiert und aufeinander aufbauenden Qigong- Bildungskonzepts ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Qigong als Entspannungsmethode zur Reduzierung von Stress in Beruf und Alltag- als auch zur allgemeinen Harmonisierung von Körper, Seele und Geist- zu vermitteln.

Qigong bedeutet das Arbeiten mit der Lebensenergie: Qi= Lebensenergie und Gong = üben. Neben einfachen aber wirkungsvollen Qigong- Übungen wird theoretische Hintergrundwissen über Herkunft, Entwicklung, Inhalte sowie verschiedene Qigong- Arten (bewegtes, stilles, medizinisches Qigong) und philosophische Prägungen vermittelt. Im Vordergrund steht das Erlernen und Üben von Methoden zur Entspannung, Achtsamkeit, Konzentration und Zentrierung des Körpers sowie Meditation. Der Wechsel von Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung kennzeichnet den Übungsprozess. Interaktive Vorträge bringen praktisches Üben und Theorie zu einem verständlichen Ganzen zusammen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben Gelegenheit, die eigenen Ressourcen kennen zu lernen/zu entwickeln, persönliche Grenzen rechtzeitig zu erkennen und das eigene Übungsmaß zu finden. Unterstützt wird dieser

Prozess durch Anregungen der Qigong- Lehrerin, die offen mit Fragen und Hinweisen umgeht und eine gute Übungsatmosphäre anstrebt.

Das Erlernte wird durch Wiederholung gefestigt. Transfermöglichkeiten bezogen auf Beruf und Alltag werden erprobt und in das Übungsgeschehen einbezogen. Mit dem Wissen und Können, Stress rechtzeitig mit Entspannung und Achtsamkeit wirksam zu begegnen, kann Anforderungen in Beruf und Alltag mit neuen Energieressourcen und mit Freude begegnet werden.

Leitung: Elisabeth Kress

Termin: Mo, 10.07.23, 10.30 Uhr bis Fr, 14.07.23, 13.30 Uhr **23-813**

Gebühr: 455,00 € DZ, 495,00 € EZ

Entspann' dich mal!

Entspannung contra Stress und Burnout

Wie oft erhältst du diesen gut gemeinten Rat, wenn die Herausforderungen des Alltags dich an deine Grenzen oder darüber hinaus geführt haben. Aber liegt allein in der Entspannung die Lösung?

Mit dem Verständnis von Stress- und Burnout Theorien, zeigt dieses Seminar die Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Entspannungstechniken auf. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, eigene Erfahrungen mit Entspannungstechniken wie dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung, der Meditation und mehr zu machen.

Über den Weg der begleitenden Selbstreflexion sollen darüber hinaus Motivation und Nachhaltigkeit abgeleitet werden, die zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Resilienz führen.

Leitung: Herwig Brühmann

Termin: Mo, 12.06.23, 10.30 Uhr bis Fr, 16.06.23, 13.30 Uhr **23-810**

Gebühr: 455,00 € DZ, 495,00 € EZ

Dem (Arbeits-) Stress entspannt begegnen

Der richtige Umgang mit Stress ist wesentlich für einen entspannten Berufsalltag. Resilienz und Gelassenheit werden zu Schlüsselfaktoren einer erfolgreichen Bewältigung alltäglicher und beruflicher Herausforderungen. Die Stärkung der eigenen Persönlichkeit und die Aktivierung individueller Ressourcen stehen im Fokus dieses Bildungsurlaubs. Abgerundet wird das Seminar mit dem gezielten Einsatz von Entspannungsübungen.

Leitung: N.N

Termin: Mo, 16.10.23, 10.30 Uhr bis Fr, 20.10.23, 13.30 Uhr **23-819**

Gebühr: 350,00 € DZ, 390,00 € EZ





ICH bin es mir Wert – ein Antistressprogramm

Stress und Entspannung sind Schlüsselbegriffe unserer Zeit geworden. Die individuelle Herausforderung besteht darin, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden, herzustellen und zu halten. In der Selbstwahrnehmung und –wertschätzung liegt ein elementarer Schlüssel.

Dieses Seminar vermittelt Stresskompetenz, um sich den privaten und beruflichen Anforderungen stellen zu können. Es führt in die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training ein.

Die Teilnehmerin oder der Teilnehmer setzt sich aktiv und achtsam mit sich selbst und seinem Umfeld auseinander. Dabei erfährt der die Teilnehmerin oder der Teilnehmer die Qualität aktiver Stressbewältigung.

Leitung: Herwig Brühmann

Termin: Mo, 20.11.23, 10.30 Uhr bis Fr, 24.11.23, 13.30 Uhr **23-822**

Gebühr: 455,00 € DZ, 495,00 € EZ





Selbstwirksamkeit als Grundlage der Resilienz

„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“ Albert Einstein

Die Umstände des Lebens halten viele Herausforderungen bereit. Die gute Nachricht ist, der Mensch kann lernen sie zu nutzen und an ihnen zu wachsen. Dazu ist es erforderlich, selbst ins Handeln zu kommen, Altes über Bord zu werfen und Veränderungen anzustoßen. Die Stress- und Resilienzforschung zeigt Wege und Möglichkeiten auf, den Menschen hierbei zu stärken.

Das Seminar basiert auf anerkannten Kurskonzepten des Stress- und Resilienztrainings, die dem Teilnehmerinnen und Teilnehmern durch aktives Persönlichkeitstraining Lösungsansätze aufzeigen, sich mit den Veränderungsprozessen im privaten und beruflichen Umfeld auseinander zu setzen. Abgerundet wird das Seminar durch Entspannungsübungen und Achtsamkeitstraining.

Leitung: Angela Witt und Herwig Brühmann

Termin: Mo, 06.11.23, 10.30 Uhr bis Fr, 10.11.23, 13.30 Uhr **23-808**

Gebühr: 455,00 € DZ, 495,00 € EZ





Gesundheit durch Achtsamkeit

Die heutige Zeit beschenkt uns Menschen mit den besten Voraussetzungen für ein gesundes und intensives Leben. Die vielfältigen Errungenschaften bieten uns alle Chancen. Doch bedingt durch immer neue Anforderungen, ständige Beschleunigung und einem mehr und mehr an Aufgaben, verlieren wir nur allzu oft die Orientierung und den Kontakt zu uns selbst. Die Folgen liegen im psychischen und physischen Ungleichgewicht.

Dieses Seminar zeigt Möglichkeiten auf, die nach innen und nach außen gerichtete Achtsamkeit in das Leben und damit auch in den Alltag zu integrieren und schärft das Bewusstsein für eine gesunde Lebensform. Es beinhaltet Achtsamkeitsübungen und ihre Wirkungsfelder, Grundlagenwissen zu den Themen Stress und Resilienz, Vermittlung von Entspannungstechniken, Präsenzpausen für den Arbeitsalltag und Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens

Leitung: Melissa Schade und Herwig Brühmann

Termin: Mo, 11.09.23, 10.30 Uhr bis Fr, 15.09.23, 13.30 Uhr **23-816**

Gebühr: 455,00 € DZ, 495,00 € EZ

Stark in Kontakt –

Gewaltfreie Kommunikation in Beruf und Alltag

Ein Seminar insbesondere für Personen mit beruflichen Leitungsaufgaben - vorwiegend im pädagogischen oder sozialen Kontext

Gruppen oder Teams zu leiten bedeutet nicht nur voranzugehen, sondern auch Menschen in all ihrer Individualität anzuleiten, zu begeistern und zusammenzuführen. Gleichzeitig erfordert besonders das Arbeiten in einer möglichen Sandwichposition die Fähigkeit, unterschiedlichste Erwartungen in Einklang zu bringen. Darüber hinaus ist aber auch ein achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen essenziell.

Dies alles bedingt ein hohes Maß an Empathie sowie bewusster Selbstwahrnehmung und Reflexion.

Dieses Seminar verfolgt das Ziel, die sozialen Kompetenzen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auszubauen und sie dadurch zu persönlichem Wachstum zu führen. Zudem werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mithilfe der von Marshall B. Rosenberg entwickelten Gewaltfreien Kommunikation einen wertschätzenden Kontakt mit sich selbst und anderen erlernen und festigen.

Seminarinhalte sind daher u.a. die Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, die praxisorientierte Erarbeitung einer bedürfnissensiblen Haltung sowie die Stärkung der sozialen Kompetenzen durch Übungen aus dem Persönlichkeitstraining.

Abgerundet wird das Seminar durch gezielte Achtsamkeits- und Entspannungseinheiten.

Leitung: Angela Witt und Marina Jahnke

Termin: Mo, 28.08.23, 10.30 Uhr bis Fr, 01.09.23, 13.30 Uhr 23-828

Gebühr: 455,00 € DZ, 495,00 € EZ

Faszination Fasziien – Chance für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Beruf

Anhand gezielter Bewegungsformen wird das Faszienystem unseres Körpers in seiner Funktion gestärkt. Muskuläre Beschwerden durch einseitige Belastung, Stress und Bewegungsmangel im Berufsalltag werden gelindert, physische Mobilität und allgemeines Wohlbefinden gesteigert. Gleichzeitig wird dieses Training mit basischer und vitalstoffreicher Ernährung und aktiver Entspannung unterstützt. Dieser Bildungsurlaub kräftigt nachhaltig und macht (wieder) leistungsfähig für den (Berufs)Alltag.

Leitung: Barbara Blau, Doris M. Große-Börding

Termin: Mo, 27.03.23, 10.30 Uhr bis Fr, 31.03.23, 13.30 Uhr 23-806

Gebühr: 535,00 € DZ, 575,00 € EZ

Termin: Mo, 25.03.24, 10.30 Uhr bis Fr, 29.03.24, 13.30 Uhr 24-806

Gebühr: 555,00 € DZ, 595,00 € EZ





Zusätzlich zu unseren Bildungsurlauben bieten wir Wochenenden zu den Themen Yoga und Feldenkrais an. Dies sind keine Angebote, die nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz gelten.

Die Feldenkrais-Methode im Berufsalltag

Durch kleine ungewohnte und ungewöhnliche Bewegungen werden wir uns unserer Bewegung im beruflichen Alltag wieder bewusst. Dies führt zu einem veränderten Bewusstsein für Bewegung und macht Fähigkeiten und Ressourcen anders zugänglich.

Leitung: Manus Terbeek

Termin: Fr, 27.01.23, 18.00 Uhr bis So, 29.01.23, 14.00 Uhr 23-302

Gebühr: 215,00 € DZ, 235,00 € EZ

Termine: Fr, 13.10.23, 18.00 Uhr bis So, 15.10.23, 14.00 Uhr 23-303

Fr, 26.01.24, 18.00 Uhr bis So, 28.01.24, 14.00 Uhr 24-302

Gebühr: 225,00 € DZ, 245,00 € EZ

Durch Yoga gesünder, zufriedener und leistungsfähiger in Beruf und Lebensalltag

Durch die Methoden und Techniken aus dem Hatha Yoga, verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken und dynamischen und statischen Körperübungen werden Körper und Seele entlastet und gestärkt.

Leitung: Vera Hermsen

Termin: Fr, 17.02.23, 18.00 Uhr bis So, 19.02.23, 14.00 Uhr 23-304

Gebühr: 215,00 € DZ, 235,00 € EZ

Termin: Fr, 16.02.24, 18.00 Uhr bis So, 18.02.24, 14.00 Uhr 24-304

Gebühr: 225,00 € DZ, 245,00 € EZ





UNSERE REFERENTINNEN UND REFERENTEN STELLEN SICH VOR:

MANUS TERBEEK

Ingenieur, Feldenkrais-Lehrer
NLP-MasterPractitioner,
langjähriger Trainer in der
Erwachsenenbildung



Ich möchte Sie in meinen Seminaren einladen, das, was sie tun, einmal anders zu tun, zu experimentieren, sich zu erforschen, oder, wie M. Feldenkrais es beschreibt: „...das Unmögliche möglich zu machen, das Schwere leicht, das Leichte elegant.“

Ich biete in der Wasserburg Seminare in „Feldenkrais - Fit für den Berufsalltag“ an, auch in Kombination mit Walking/ Nordic Walking.

VERA HERMSEN

1958 geboren in Goch,
verheiratet, drei Kinder.
Lebt auf dem Land in Goch-Kessel
und liebt Gartenarbeit.



Studium Soziale Arbeit in Düsseldorf

Ausbildung zur Yogalehrerin
von 1995-1998.

Von 2006-2008 Weiterbildung zum Thema: Yoga-Therapie.
Unterrichtet: Viniyoga

Website: <http://yoga-an-der-grenze.de/>

Schauen Sie sich doch vorab unsere Yoga-Videos auf YouTube an:
www.youtube.com/channel/UCXWoCTvEP-ySaCfi79dOQ5w

HERWIG BRÜHMANN

Coach (Stress-/ Resilienztrainer, Mental-Coach, Entspannungspädagoge, Achtsamkeitstrainer u.v.m.)



Im Rahmen meiner freiberuflichen Coachingtätigkeit und selbstständiger Lehrtätigkeit leite ich als nebenamtlicher Referent auch Bildungsurlaube der Wasserburg Rindern mit den Schwerpunkten Stressbewältigung, Resilienz und Achtsamkeit. Im Mittelpunkt der Seminare steht für mich der Mensch. Lösungsansätze für Stress und ein mehr an Resilienz liegen immer im Selbst. Mein Motto: Herzbalance - Die Balance deines Herzens bestimmt das Strahlen deiner Augen.

Website: www.gesundearbeitswelt.com

ANGELA WITT

Seit über 30 Jahren Diplom-Verwaltungswirtin der Stadt Essen, seit 2014 nebenberuflich als Persönlichkeitstrainerin tätig, Mental Coach, Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation.



Ich leite als nebenamtliche Referentin in der Wasserburg Rindern Bildungsurlaubsangebote insbesondere im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung. Dabei liegt mein Schwerpunkt auf Stärkung der Resilienz durch die Auseinandersetzung mit hinderlichen Denk- und Handlungsmustern sowie durch die Entdeckung und Förderung der eigenen Stärken. „Es gibt keine Schwächen, nur Veredelungspotentiale!“

Meine Veranstaltungen zeichnen sich durch Lebendigkeit und Leichtigkeit aus, dennoch sind sie tiefgründig und nachhaltig.





DORIS MOOREES

Seit 1998 bin ich im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge als Referentin, Seminarleiterin, Beraterin und Praktikerin tätig. Ich biete achtsames Gesundheitstraining, Entspannung und Bewegung für Körper, Geist und Seele.



Nach einer Ausbildung zur Ernährungs- und Gesundheitsberaterin schlossen sich einige weitere Ausbildungen an: ShenDo Shiatsu Praktikerin, Sintala Qigong Lehrerin, NLP-Master, Nordic Walking Trainerin, Seminarleiterin für Autogenes Training.

In meinem Seminar „Bewegungsdrang trifft Yin und Yang“ begegnen sich Ost und West. Hier werden auf lebendige und vielfältige Weise Einblicke in die Zusammenhänge und Hintergründe fernöstlicher Philosophie und Gesundheitslehre gegeben und mit westlichem ganzheitlichem Gesundheitsdenken in eine praktisch erfahrbare Verbindung gebracht.



MARINA JAHNKE

Ausbildung in
gewaltfreier Kommunikation,
Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin B.A.,
Rettungssanitäterin,
Industriekauffrau



In meinem Bildungsangebot der Wasserburg Rindern setze ich meine vielfältigen Erfahrungen in Frühpädagogik, Jugendhilfe, Gesundheitswesen, Wirtschaft, Sozialarbeit und systemischen Arbeitsweisen ein, die Gewaltfreie Kommunikation individuell und flexibel für die jeweiligen Zielgruppen zu vermitteln. Hierbei lege ich besonderen Wert darauf, Teilnehmenden Möglichkeiten zur Selbsterfahrung zu bieten.

ELISABETH KRESS

Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Supervisorin,
seit 2010 Lehrerin für Qigong Yangsheng,
Kursleiterin/Mitglied der Medizinischen
Gesellschaft für Qigong Yangsheng Bonn
e.V.



Langjährige Erfahrungen in asiatischen
Bewegungskünsten.

Leitung von Seminaren „Qigong und Meditation“ sowie Qigong- Workshops
und- Kursen.

Qigongübungen beruhen auf Prinzipien wie Ruhe und Bewegung, Spannung und Entspannung, Yin und Yang. Körperhaltung, Atmung und Vorstellungskraft sind die drei Säulen der Übungen. Qigong wirkt insgesamt wohltuend auf Körper, Seele, Geist und kann unabhängig vom Alter und Gesundheitszustand praktiziert werden.





HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN: BILDUNGSURLAUBSSEMINARE

Der nachfolgende Fragenkatalog listet häufig gestellte Fragen und die zugehörigen Antworten zum Thema „Bildungsurlaubsseminare“ auf. Weitere, allgemeinere Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auch auf der Homepage www.bildungsurlaub.de. Selbstverständlich stehen wir Ihnen bei individuellen Fragen gerne zur Verfügung.

Ansprechpartner in der Wasserburg Rindern für den Bereich Bildungsurlaub:

Melissa Schade

Bildungsreferentin

02821 / 7321-718

schade@wasserburg-rindern.de

Margret Coumans

Kurssekretariat

02821 / 7321-717

coumans@wasserburg-rindern.de

Angebot

Welche Bildungsurlaubsseminare werden angeboten?

Eine Übersicht über unsere Bildungsurlaubsseminare erhalten Sie auf unserer Homepage:

www.wasserburg-rindern.de



Wann werden die Seminare für das nächste Jahr veröffentlicht?

Für gewöhnlich veröffentlichen wir die Termine für die Seminare des Folgejahres zur Jahresmitte.

Kann ich mich über neue Angebote bzw. freie Plätze informieren lassen?

In unregelmäßigen Abständen (bis zu viermal im Jahr) verschicken wir eine Übersicht über unser Seminarangebot im Bereich Bildungsurlaub bzw. eine Information über die noch verfügbaren Plätze per Mail an interessierte Personen. Gerne nehmen wir Sie in den Mailverteiler auf. Wenden Sie sich dazu bitte an Frau Margret Coumans: coumans@wasserburg-rindern.de

Anmeldung

Wie kann ich mich anmelden?

Sie können sich über das Online-Anmeldeformular, das Sie auf der jeweiligen Seminarseite finden, anmelden. Alternativ ist eine schriftliche Anmeldung per Mail oder mittels unseres Anmeldeformulars möglich.

Ich habe mich für ein Bildungsurlaubsseminar angemeldet. Erhalte ich eine Anmeldebestätigung?

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen zum Seminar, dem geplanten Programm und einer Bescheinigung für den Arbeitgeber.

Bitte beachten Sie, dass es aufgrund von Feiertagen etc. u.U. bis zu drei Wochen dauern kann, bis wir Ihre Anmeldung persönlich bestätigen. Melden Sie sich bitte bei uns, wenn Sie nach drei Wochen keine Unterlagen erhalten haben.

Das Seminar ist bereits ausgebucht. Kann ich mich auf die Warteliste setzen lassen?

Gerne setzen wir Sie auf die Warteliste für ein bestimmtes Seminar und informieren Sie, sobald ein Platz für Sie freigeworden ist.

Kann ich eine Gebührenermäßigung erhalten?

Wir können Arbeitslosen, Schülern und Studenten bis zum 28. Lebensjahr sowie den Teilnehmern am Bundesfreiwilligendienst gegen entsprechenden Nachweis eine Gebührenermäßigung von bis zu 20 % auf alle in der Wasserburg Rindern stattfindenden Seminaren gewähren. Der Nachweis ist beim Seminarbeginn zu erbringen.

Ich interessiere mich für das Bildungsurlaubsseminar, möchte es allerdings nicht bei meinem Arbeitgeber als Bildungsurlaub einreichen. Kann ich trotzdem teilnehmen?

Selbstverständlich können Sie sich anmelden und teilnehmen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ich bin Rentnerin oder Rentner oder gehe keiner Beschäftigung nach und möchte an einem Bildungsurlaubsseminar teilnehmen. Ist das möglich?

Selbstverständlich können Sie sich anmelden und teilnehmen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Kann ich am Bildungsurlaubsseminar teilnehmen, ohne in der Wasserburg Rindern zu übernachten?

Selbstverständlich können Sie an unseren Angeboten teilnehmen, ohne bei





uns in der Wasserburg Rindern zu übernachten. Gemäß unserer allgemeinen Bedingungen können wir Ihnen jedoch für nicht in Anspruch genommene Leistungen keine Erstattung anbieten.

Gibt es veränderte Rahmenbedingungen in Zeiten der Corona-Pandemie?

Sie erhalten vor Beginn der Veranstaltung eine Gästeinformation. Diese enthält die jeweils aktuellen Maßnahmen, die wir als Bildungshaus in der aktuellen Corona-Pandemie ergreifen, um den Gesundheitsschutz für Gäste und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu gewährleisten. Sie basieren auf unserem Hygieneschutzkonzept, dem Arbeitsschutzstandard des BMAS ergänzt um Punkte aus der aktuellen CoronaSchVO.

Anerkennung (Arbeitgeber mit Sitz in Nordrhein-Westfalen)

Sind die angebotenen Bildungsurlaubsseminare im Land Nordrhein-Westfalen anerkannt?

In Nordrhein-Westfalen wird nicht die einzelne Veranstaltung als Bildungsurlaubsseminar anerkannt, sondern die Einrichtung als Träger solcher Seminare. Für den Verbund der Kath. Erwachsenenbildung im Bistum Münster, deren Teil die Wasserburg Rindern ist, liegt eine solche Anerkennung vor. Weitere Informationen zum Thema finden Sie hier:

www.bildungsurlaub.de/infos_gesetz_33.html



Jedes von uns angebotene Seminar, das die Bedingungen des Landes Nordrhein-Westfalen erfüllt, kann demnach als Bildungsurlaubsseminar gelten.

Mein Arbeitgeber fordert eine Bescheinigung, dass das Bildungsurlaubsseminar im Bundesland Nordrhein-Westfalen anerkannt ist. Kann ich eine solche Bescheinigung erhalten?

In Nordrhein-Westfalen ist nicht die einzelne Veranstaltung als Bildungsurlaubsseminar anerkannt, sondern die Einrichtung als Träger solcher Seminare. Für den Verbund der Kath. Erwachsenenbildung im Bistum Münster, deren Teil die Wasserburg Rindern ist, liegt eine solche Anerkennung vor, die wir Ihnen bei Bedarf gerne zusenden. Weitere Informationen zum Thema finden Sie hier: www.bildungsurlaub.de/infos_gesetz_33.html

Anerkennung (Arbeitgeber mit Sitz in einem anderen Bundesland, d.h. nicht Nordrhein-Westfalen)

Für welche Bundesländer liegt eine Anerkennung der Bildungsurlaubsseminare vor?

Die Bundesländer haben verschiedene Vorgaben für Bildungsurlaubsseminare. Nicht jedes unserer Seminare kann in jedem Bundesland anerkannt werden. Wir haben eine Übersicht zusammengestellt, der Sie entnehmen können, in welchem Bundesland die Anerkennung welcher Seminare vorliegt:

Bundesland	Anerkennung liegt vor	Anerkennung liegt vor
Niedersachsen	Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen und stärken: Anerkennung liegt bis zum 31.12.2023 vor	
Bremen	Fit für den Berufsalltag: Feldenkrais und Walking / Nordic Walking: Anerkennung liegt bis zum 22.03.2023 vor.	
Rheinland-Pfalz	Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen und stärken: Anerkennung liegt bis zum 17.01.2023 vor.	Entspann' dich mal: Anerkennung liegt bis zum 08.05.2024 vor.





Baden-Württemberg: Wie im Bundesland Nordrhein-Westfalen werden im Bundesland Baden-Württemberg nicht die einzelnen Veranstaltungen als Bildungsurlaubsseminare anerkannt, sondern die Einrichtung als Träger solcher Maßnahmen. Die Wasserburg Rindern ist als Bildungseinrichtung im Sinne des BzG BW anerkannt. Für jede Veranstaltung erfolgt jedoch eine Einzelfallprüfung.

<https://www.bildungsurlauber.de/bildungsurlaub/bundeslaender/bildungsurlaub-baden-wuerttemberg/>

Hessen: Liegt für eine Veranstaltung eine Anerkennung als Bildungsurlaub aus einem anderen Bundesland vor, aber nicht aus Hessen, enthält dazu das Hessische Bildungsurlaubsgesetz eine Ausnahmeregelung (§ 11 Abs. 4 HBUG). Danach können in Hessen Beschäftigte ihren Bildungsurlaubsanspruch auch für solche Veranstaltungen geltend machen, die nach dem Bildungsurlaubsgesetz eines anderen Bundeslandes anerkannt sind – es bedarf keiner gesonderten Anerkennung durch Hessen. Voraussetzung ist jedoch, dass eine solche Veranstaltung die Grundbedingungen aus Hessen erfüllt.

<http://www.arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub/infos-fuer-beschaefigte/keine-erkennung-aus-hessen-aber-aus-einem-anderen-bundesland>

Kann eine Anerkennung für ein Bildungsurlaubsseminar für ein anderes Bundesland als Nordrhein-Westfalen beantragt werden?

Sofern die Voraussetzungen für das betreffende Bundesland erfüllt sind, kann eine Anerkennung in vielen Fällen beantragt werden. Auf der Seite www.bildungsurlaub.de können Sie einsehen, welche Voraussetzungen für Ihr Bundesland erfüllt werden müssen.

Ggf. liegt eine Anerkennung bereits vor. Fragen Sie gerne nach. Nehmen Sie bitte Kontakt mit Frau Margret Coumans auf, wenn wir eine Anerkennung beantragen sollen: coumans@wasserburg-rindern.de

Bitte beachten Sie, dass vom Zeitpunkt der Beantragung bis zur Zusendung eines positiven Bescheids bis zu drei Monate vergehen können. Zudem können wir nicht garantieren, dass das Anerkennungsverfahren positiv ausfällt.

Mein Arbeitgeber fordert eine Bescheinigung, dass das Bildungsurlaubsseminar in meinem Bundesland anerkannt ist. Kann ich eine solche Bescheinigung erhalten?

Gerne übersenden wir Ihnen die benötigten Unterlagen. Wenden Sie sich dazu bitte an Frau Margret Coumans: coumans@wasserburg-rindern.de

Eine Anerkennung liegt für das Bildungsurlaubsseminar nicht vor und kann auch nicht beantragt werden. Kann ich trotzdem teilnehmen?

Selbstverständlich können Sie am Bildungsurlaubsseminar (in Ihrer Freizeit) teilnehmen, auch wenn Sie für das Seminar bei Ihrem Arbeitgeber keine Freistellung erhalten.

Unser Tipp: Sprechen Sie trotzdem mit Ihrem Arbeitgeber über das Seminar. In einigen Fällen kann ein Konsens gefunden werden, dass bspw. eine reduzierte Anzahl an Tagen freigestellt wird. Lösungen können oft gefunden werden.

Abmeldung

Fallen bei einer Abmeldung Ausfallgebühren an?

Für Bildungsurlaubsseminare gelten folgende Regelungen:

- ✔ Bis 80 Tage vor Seminarbeginn können Sie sich kostenlos wieder abmelden.
- ✔ Bei Abmeldungen 79-40 Tage vor Seminarbeginn erheben wir eine Ausfallgebühr von 30% der gesamten Teilnahmegebühr.
- ✔ Bei Abmeldungen im Zeitraum 39 Tage bis zu einem Tag vor Seminarbeginn werden 80%.
- ✔ Bei Abmeldungen am Seminartag werden 100% der gesamten Teilnahmegebühr berechnet. Ausschlaggebend ist der Eingang der Abmeldung.

Krankenkassen

Liegt eine Zertifizierung der Bildungsurlaubsseminare durch die Zentralen Prüfstelle Prävention vor?

Es liegt leider keine Zertifizierung für unsere Bildungsurlaubsseminare vor. Einige Krankenkassen bieten allerdings ein Bonuspunkte-/Prämiensystem an. Ggf. können Sie sich einige Punkte gutschreiben lassen, wenn Sie Ihrer Krankenkasse die Teilnahmebescheinigung im Anschluss an die Veranstaltung vorlegen.





Die Räumlichkeiten der Wasserburg Rindern bieten für Ihren Bildungsurlaub den idealen Ort. Helle, lichtdurchflutete Seminarräume stehen für ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm bereit – beste Voraussetzungen für ein konzentriertes und ungestörtes Arbeiten. Teilweise besteht ein direkter Zugang zum Innenhof oder zur großzügigen Terrasse am Seeufer. Zur besonderen Atmosphäre des Hauses trägt die natürliche Umgebung in typisch nieder-rheinischer Landschaft bei.

Unterbringung

Die Wasserburg Rindern verfügt über zeitgemäße Ein- und Zweibettzimmer, ausgestattet mit Dusche und WC, darunter auch behindertengerechte Doppelzimmer. Selbstverständlich bieten wir unseren Gästen die Nutzung eines kostenlosen WLANs an.

Verpflegung

Wir beziehen bevorzugt frische Produkte von regionalen Produzenten. Wir fördern damit regionale Anbieter aus der Genussregion Niederrhein sowie dem Raum Rhein-Waal. Wir achten auf eine ausgewogene Ernährung und gerne gehen wir auf Ihre Wünsche ein – sprechen Sie uns an.



ANMELDUNG

.....
Seminarthema/Zeitraum

.....
Name/Vorname/Geburtsdatum

.....
Straße und Hausnummer/PLZ/Ort

.....
Tel./Fax

.....
E-Mail

Wasserburg Rindern
Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120 · 47533 Kleve



Ich/Wir wünsche(n) eine Unterbringung in einem

Einzelzimmer Doppelzimmer mit

Ich habe Anspruch auf eine ermäßigte Teilnahmegebühr.

.....
Ort/Datum/Unterschrift

Mit Ihrer Unterschrift akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und sind mit der internen Datenvereinbarung der Wasserburg Rindern einverstanden. Weitere Informationen zur ermäßigten Teilnahmegebühr entnehmen Sie bitte den AGB. Der Nachweis ist bei Seminarbeginn zu erbringen.



Wasserburg Rindern
Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120 · 47533 Kleve

SEPA-Lastschriftmandat

Die von uns verwendete Gläubiger-Identifikationsnummer lautet: DE 74WBR00000608767

Die Mandatsreferenznummer wird per Rechnung mitgeteilt.

Ich ermächtige die Wasserburg Rindern, einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zeitgleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Wasserburg Rindern auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kurz vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Sollte das Seminar belegt sein, benachrichtigen wir Sie sofort. **Die gesamte Teilnahmegebühr wird nach Seminarbeginn eingezogen.** Rechtzeitig vor der Abbuchung informieren wir Sie über das Fälligkeitsdatum.

Bei Abmeldungen 79 bis 40 Tage vor Seminarbeginn müssen wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 30% der gesamten Teilnahmegebühr erheben. Bei Abmeldungen 39 bis zu einem Tag vor Seminarbeginn werden 80%, bei Abmeldungen am Seminartag 100% der gesamten Teilnahmegebühr berechnet. Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht erstattet werden.

.....
Name / Vorname (Kontoinhaber)

.....
Straße

.....
PLZ / Ort

.....
Kreditinstitut (Name)

.....
BIC

.....
IBAN (Ihre BIC und IBAN finden Sie bspw. auf Ihrer Bankkundenkarte.)

.....
Ort / Datum / Unterschrift

INFOMATERIAL

Gerne stellen wir Ihnen Infomaterial zu unserem Haus, den Lebens- und Lernwelten sowie den Bildungsurlauben zusammen.

Ich wünsche Informationsmaterial zu

LEBENS- UND LERNWELTEN

- Leben im Glauben
- Leben in Beruf und Ehrenamt
- Leben in Gesundheit
- Leben in Gesellschaft und Politik
- Leben auf dem Land
- Leben in Beziehung und Familie
- Leben mit Kunst und Kultur

WASSERBURG RINDERN

- Bildungsurlaub
- Junge Menschen
- Tagen in der Wasserburg
- Urlaub in der Wasserburg
- Beerdigungskaffee
- Komplettangebot

.....
Name / Vorname

.....
Straße und Hausnummer / PLZ / Ort

.....
E-Mail Adresse

.....
Ort / Datum / Unterschrift

Wasserburg Rindern

Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120
47533 Kleve





Wasserburg Rindern

Katholisches Bildungszentrum

Wasserburgallee 120

47533 Kleve



Anreise mit dem PKW

Kleve erreichen Sie mit dem Auto entweder über die A3 (Abfahrt Emmerich, dann B220 Richtung Kleve) oder über die A57 (Abfahrt Kleve/Goch, dann B9 Richtung Kleve). Innerhalb des Klever Ortsteils Rindern ist die Wasserburg Rindern ausgeschildert.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie Kleve mit dem „Niers-Express“ (RE10) von Krefeld bzw. Düsseldorf aus (von und nach Kleve Bahnhof stündliche Bahnverbindungen Krefeld/Düsseldorf).

Vom Bahnhof nehmen Sie die Buslinie 60 Richtung Millingen (NL) und fahren bis zur Haltestelle Wasserburg. Das Bildungshaus liegt auf dem Fußweg drei Kilometer vom Klever Bahnhof entfernt.

Anreise mit dem Fahrrad

Mit dem Fahrrad bzw. der „Fiets“ kann die Wasserburg Rindern u.a. über den Radfernweg „Rheinroute“ (D8) oder die gleichnamige EuroVelo Route (EVR15) erreicht werden.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wasserburg Rindern

Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120
47533 Kleve

Fon 02821 7321-0

Fax 02821 7321-799

info@wasserburg-rindern.de

www.wasserburg-rindern.de

www.facebook.de/wasserburgrindern

www.instagram.com/wasserburgrindern

