



BILDUNGSURLAUBE IN DER WASSERBURG RINDERN 2024 BIS MÄRZ 2025

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/wasserburg-rindern
www.instagram.com/wasserburg-rindern

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)

INHALT

➤ Vorwort	3
➤ Bildungsurlaubsseminare	4
➤ Wochenend-Seminare	15
➤ Vorstellung Referentinnen und Referenten	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,

in einer sich stetig wandelnden Gesellschaft und einer sich weiterentwickelnden Arbeitswelt gewinnt das Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) zunehmend an Bedeutung. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus NRW haben nach diesem Gesetz Anspruch auf Freistellung zum Zwecke der beruflichen und politischen Bildung, um sich beruflich oder politisch fortzubilden.

Mit unserem Angebot möchten wir Sie bei der Bewältigung beruflicher Herausforderungen unterstützen, indem Sie lernen

- berufliche Herausforderungen zu erkennen,
- individuelle Ressourcen aufzubauen, um diese fest im (Berufs-)Alltag zu verankern,
- Stressbewältigungsstrategien zu verinnerlichen,
- langfristig handlungsfähig und motiviert im Beruf zu bleiben.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen unsere Bildungsurlaubsangebote für das Jahr 2024 und das erste Quartal 2025 vorstellen.

Unser vielfältiges Programm, welches sich stetig weiterentwickelt, um den sich verändernden Anforderungen gerecht zu werden, bie-

tet Ihnen mit Sicherheit ein Angebot, welches Ihren Ansprüchen und Bedürfnissen entspricht.

Ich freue mich auf Ihren Besuch und GrüÙe sie herzlich im Namen des gesamten Teams der Wasserburg Rindern.

Ihre

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

~~**Termin 1:** Mo, 19.02.24, 14.00 Uhr bis Fr, 23.02.24, 13.30 Uhr~~

~~**Seminar-Nr.:** 24-803~~

~~**Termin 2:** Mo, 18.03.24, 14.00 Uhr bis Fr, 22.03.24, 13.30 Uhr~~

~~**Seminar-Nr.:** 24-805~~

Gebühr: 455,00 € DZ, 475,00 € EZ

Termin 3: Mo, 13.05.24, 14.00 Uhr bis Fr, 17.05.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-811

Termin 4: Mo, 10.06.24, 14.00 Uhr bis Fr, 14.06.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-812

Termin 5: Mo, 19.08.24, 14.00 Uhr bis Fr, 23.08.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-814

Termin 6: Mo, 23.09.24, 14.00 Uhr bis Fr, 27.09.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-818

Termin 7: Mo, 07.10.24, 14.00 Uhr bis Fr, 11.10.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-821

Termin 8: Mo, 11.11.24, 14.00 Uhr bis Fr, 15.11.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-824

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

Termin 9: Mo, 10.02.25, 14.00 Uhr bis Fr, 14.02.25, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 25-803

Termin 10: Mo, 17.03.25, 14.00 Uhr bis Fr, 21.03.25, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 25-805

Gebühr: 475,00 € DZ, 515,00 € EZ

Mindestpersonenzahl: 13 Personen

.....

Fit für den Berufsalltag Feldenkrais und Fietsen

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

Die Feldenkrais-Methode legt auf das Zusammenspiel der Muskeln und Gelenke sowie auf den richtigen Gebrauch des Körpers wert. Bei den einzelnen Lektionen ist oftmals eine alltägliche Handlung im Blick, wie vielleicht das Gehen oder das Drehen. Es werden die Bewegungen, oft auch die ganzen Bewegungsketten inkl. aller Muskeln, die dabei im Spiel sind, geschult. Ergänzt werden die Felden-

krais-Übungen durch Elemente des Radfahrens. Beim Radfahren am Niederrhein erleben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dann die direkte Umsetzung des Erlernten aus den Lektionen der Feldenkrais-Methode für den (Berufs-) Alltag.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die beweglicher werden und ihre Haltung und Koordination verbessern möchten, um die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein verkehrstüchtiges Fahrrad. Bei Bedarf kümmern wir uns gegen Aufpreis gerne um die Inanspruchnahme eines Leihfahrrads (normal oder E-Bike) vor Ort. Bitte geben Sie dies bei Ihrer Anmeldung an. Weitere Informationen erfolgen dann mit der Einladung.

Leitung: Manus Terbeek

Termin: Mo, 24.06.24, 10.30 Uhr bis Fr, 28.06.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-826

Gebühr: 475,00 € DZ, 515,00 € EZ

(zzgl. Gebühren für ein Leihfahrrad)

Mindestpersonenzahl: 13 Personen





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 themenbezogen und für Menschen mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet, insbesondere für Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Berufen mit starken Stressbelastungen.

Leitung: Vera Hermsen

Termin 1: Mo, 29.01.24, 10.30 Uhr bis Fr, 02.02.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-802

Termin 2: Mo, 11.03.24, 10.30 Uhr bis Fr, 15.03.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-804

Gebühr: 455,00 € DZ, 475,00 € EZ

Termin 3: Mo, 15.04.24, 10.30 Uhr bis Fr, 19.04.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-809

Termin 4: Mo, 16.09.24, 10.30 Uhr bis Fr, 20.09.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-817

Termin 5: Mo, 04.11.24, 10.30 Uhr bis Fr, 08.11.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-820

Termin 6: Mo, 18.11.24, 10.30 Uhr bis Fr, 22.11.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-823

Termin 7: Mo, 09.12.24, 10.30 Uhr bis Fr, 13.12.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-825

Termin 8: Mo, 27.01.25, 10.30 Uhr bis Fr, 31.01.25, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 25-802

Termin 9: Mo, 24.03.25, 10.30 Uhr bis Fr, 28.03.25, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 25-804

Gebühr: 475,00 € DZ, 515,00 € EZ

Mindestpersonenzahl: 13 Personen



Faszination Faszien – Chance für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Beruf

Anhand gezielter Bewegungsformen wird das Faszien-System 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 Große-Börding
Termin: Mo, 04.03.24, 10.30 Uhr bis Fr, 08.03.24, 13.30 Uhr
Seminar-Nr.: 24-806
Gebühr: 555,00 € DZ, 595,00 € EZ
Mindestpersonenzahl: 12 Personen





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, 09.09.24, 10.30 Uhr bis Fr, 13.09.24, 13.30 Uhr
Seminar-Nr.: 24-810
Gebühr: 475,00 € DZ, 515,00 € EZ
Mindestpersonenzahl: 12 Personen



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, 04.11.24, 10.30 Uhr bis Fr, 08.11.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-822

Gebühr: 475,00€ DZ, 515,00 € EZ

Mindestpersonenzahl: 12 Personen

Natürlich gesund – Stressreduktion für Beruf und Alltag

Gemeinsam das Immunsystem unserer Seele stärken- denn der Umgang mit Stress im Berufsalltag will gelernt sein. Resilienz und Gelassenheit werden dabei zu Schlüsselfaktoren einer erfolgreichen Bewältigung alltäglicher und beruflicher Herausforderungen. Die Stärkung der eigenen Widerstandskraft und die Aktivierung individueller Ressourcen stehen im Zentrum dieses Angebotes. Abgerundet wird das Seminar mit dem gezielten Einsatz von Entspannungsübungen.

Leitung: N.N.

Termin: Mo, 07.10.24, 10.30 Uhr bis Fr, 11.10.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-819

Gebühr: 415,00 € DZ, 455,00 € EZ

Mindestpersonenzahl: 12 Personen





Ruhestand ... endlich!?

Fest steht, auch das aktive Arbeitsleben ist endlich. Und dann ist er da, der Ruhestand. Oftmals eine einschneidende Veränderung. Und wie das mit Veränderungen nun einmal so ist, sie bieten Chancen, können aber auch verunsichern. Es kommt sehr darauf an, mit welcher Einstellung der Mensch dieses Thema angeht.

Der Bildungsurlaub bietet die Möglichkeit, im Rahmen von Entspannung und Achtsamkeit, gemeinsam mit anderen Betroffenen, das Thema „Ruhestand“ aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, um seinen Weg zu finden.

Motiviert durch die letzte Phase des aktiven Arbeitslebens und mit Freude in den nächsten Lebensabschnitt. Still stehen ohne still zu stehen. Darum geht es.

Leitung: Herwig Brühmann

Termin: Mo, 02.12.24, 13.30 Uhr bis Fr, 06.12.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-816

Gebühr: 475,00€ DZ, 515,00 € EZ

Mindestpersonenzahl: 12 Personen

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 „schwingen“ – 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.

Sommerseminar:

- Leitung:** Doris Moorees
Termin: Mo, 02.09.24, 10.30 Uhr bis Fr, 06.09.24, 13.30 Uhr
Seminar-Nr.: 24-807
Gebühr: 475,00 € DZ, 515,00 € EZ
Mindestpersonenzahl: 12 Personen

Winterseminar:

- Leitung:** Doris Moorees
Termin: Mo, 02.12.24, 10.30 Uhr bis Fr, 06.12.24, 13.30 Uhr
Seminar-Nr.: 24-815
Gebühr: 475,00 € DZ, 515,00 € EZ
Mindestpersonenzahl: 12 Personen





Mit WALD- und WORTbaden zu mehr Partizipation bei der Zukunftsgestaltung

Wenn wir bewusst eintauchen in die Natur, entdecken wir viele kleine und große Wunder, wir können staunen und genießen. Gleichzeitig ist die Natur enorm bedroht und weist bereits große Schädigungen auf. Wir alle nehmen die stetig zunehmenden Folgen des Klimawandels mit Sorge wahr. Unsere Wälder dienen uns zwar immer noch als Orte der Erholung und der Entspannung – aber wie lange noch? Angesichts der besorgniserregenden Nachrichten zur Lage der Wälder überfällt uns manchmal ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit. Dem wollen wir in dieser Woche mit eigenen Ideen zur konkreten Zukunftsgestaltung aktiv und kreativ begegnen.

Dieses Seminar will mit gezielten kreativen Impulsen einladen, für jede und jeden, Möglichkeiten im Kleinen zu entwickeln, um Natur zu schützen und zu erhalten. WALD-Baden ist dabei eine wunderbare Methode, um Natur achtsam wahrzunehmen und wertschätzend zu erleben. Wir werden verschiedene Waldstücke der Region auf unterschiedliche Weise kennenlernen. Wir lassen uns dabei berühren, stärken und zu eigenen Worten anregen. Denn im Anschluss an das tägliche WALDbad werden wir ins WORT-Baden eintauchen, eine weitere

Methode, um eigene kreative Ideen zur Zukunftsgestaltung zur Sprache zu bringen, sei es in Form von Geschichten, Gedichten, Liedern, etc. Damit stärken wir unsere eigene Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit, ermutigen uns und andere zum aktiven Handeln und tragen zu einer konkreten Veränderung in kleinen Schritten bei. Denn jede große Veränderung beginnt mit einem ersten kleinen Schritt.

Leitung: Rita Hübers, Renate Schmitz-Gebel

Termin: Mo, 01.07.24, 10.30 Uhr bis Fr, 05.07.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-808

Gebühr: 475,00 € DZ, 515,00 € EZ

Mindestpersonenzahl: 13 Personen

Qigong: Energien erneuern in Beruf und Alltag

Qigong bedeutet das Arbeiten mit der Lebensenergie: Qi: Lebensenergie und Gong: üben. Neben einfachen aber wirkungsvollen Qigong-Übungen wird theoretisches 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, 10.06.24, 10.30 Uhr bis Fr, 14.06.24, 13.30 Uhr

Seminar-Nr.: 24-813

Gebühr: 475,00 € DZ, 515,00 € EZ

Mindestpersonenzahl: 10 Personen

IM DREIKLANG – Mit effektivem Wirbelsäulentraining, basischer Ernährung und Qi Gong zu mehr Kraft und Wohlbefinden

Werden Sie (wieder) fit und vital! Dieser Bildungsurlaub richtet sich an berufstätige Menschen, die sich intensiv ihrem Rücken und ihrer ganzheitlichen Gesundheit zuwenden möchten. Die Teilnehmenden erlernen praxisnah ökonomischere und leichtere Bewegungen für häufige Alltagshaltungen wie Stehen, Sitzen, Liegen, Bücken oder Heben von





Lasten. In vielen praktischen Übungen erfahren Sie, was sie für ihren Rücken tun können. Gleichzeitig wird dieses Training mit basischer, vitalstoffreicher Ernährung unterstützt. Sie lernen – u.a. in einem Koch-Workshop- welche Lebensmittel am besten Energie liefern und bekommen einfache und gesunde Rezeptideen zum Mitnehmen ins Büro. Die aktive Entspannung und achtsamen Bewegungen des Qi Gong machen den Dreiklang für Ihren Rücken komplett. Dieser Bildungsurlaub stärkt Ihre (Rücken-) Gesundheit ganzheitlich, die Ressourcen für den (beruflichen) Alltag nachhaltig und macht Sie (wieder) leistungsfähiger. Bitte beachten: Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt vor der Anmeldung ratsam und erbeten.

- Leitung:** Barbara Blau, Doris M. Große-Börding
Referentinnen: Sofie Sengers, Qi Gong-Lehrerin, Kleve;
Kristina Witjes und Laura Zug, PhysioTeam Kleve, Rindern
Termin: Mo, 13.10.24, 10.30 Uhr bis Fr, 20.10.24, 15.00 Uhr
Seminar-Nr.: 24-827
Gebühr: 605,00€ DZ, 645,00 € EZ
Mindestpersonenzahl: 12 Personen



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 1: Fr, 26.01.24, 18.00 Uhr bis So, 28.01.24, 14.00 Uhr

Seminar-Nr.: 24-302

Gebühr: 225,00 € DZ, 245,00 € EZ

Termin 2: Fr, 18.10.24, 18.00 Uhr bis So, 20.10.24, 14.00 Uhr

Seminar-Nr.: 24-303

Termin 3: Fr, 21.02.25, 18.00 Uhr bis So, 23.02.25, 14.00 Uhr

Seminar-Nr.: 25-302

Gebühr: 240,00 € DZ, 260,00 € EZ

Mindestpersonenzahl: 12 Personen

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 1: Fr, 16.02.24, 18.00 Uhr bis So, 18.02.24, 14.00 Uhr

Seminar-Nr.: 24-304

Gebühr: 225,00 € DZ, 245,00 € EZ

Termin 2: Fr, 14.02.25, 18.00 Uhr bis So, 16.02.25, 14.00 Uhr

Seminar-Nr.: 25-304

Gebühr: 240,00 € DZ, 260,00 € EZ

Mindestpersonenzahl: 12 Personen





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, freiberuflich Ge-
handicapte gerichtlich und
außergerichtlich vertreten.

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:
<https://www.youtube.com/@wasserburgrindern-katholis4388>

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: <https://www.gesundearbeitswelt.com>

RITA HÜBERS

Sozialpädagogin, systemische Beraterin, Kursleiterin für Waldbaden, Achtsamkeitstrainerin



Als nebenamtliche Referentin in der Wasserburg Rindern leite ich erstmals ein Angebot im Bereich der politischen Bildung.

Die Frage der Nachhaltigkeit sowohl für die Umwelt und Natur als auch für die eigene Person, bildet dabei den zentralen Schwerpunkt. Was mich dabei antreibt ist der Gedanke: „Nichts ist so schlecht, dass es nicht für irgendetwas gut ist.“ Meine Programmpunkte finden ausschließlich in verschiedenen Wäldern statt, mit dem Vorteil, die gesundheitsfördernde Waldluft und Waldumgebung für das eigene Wohlbefinden zu nutzen.

Website: <https://waldbaden-emmerich.de>





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.



RENATE SCHMITZ-GEBEL

Literaturwissenschaftlerin, Deeskalationstrainerin, Dozentin und Lehrbeauftragte für Kreatives Schreiben

Als freiberufliche Dozentin für Kreatives Schreiben freue ich mich darauf, meinen grünen Stift der Schreibfreude in der Wasserburg Rindern bald zum ersten Mal schwenken zu können. Mir liegt es am Herzen, Menschen zu ihrem eigenen sprachlichen Ausdruck zu ermutigen. Denn dann passiert es, dass sie selbst während des Schreibens überrascht werden von ihren eigenen Gedanken, Gedichten und Geschichten auf Papier. Hier liegt für mich Grund zur Hoffnung: Wir können Zukunft solidarisch und nachhaltig gestalten, wenn wir selbst schöpferisch aktiv Zukunft in den Blick und in die Hand nehmen. Gemeinsam mit meiner Kollegin Rita Hübers werden wir Menschen einladen, frische Ideen für eine menschenfreundliche Zukunft zu erfinden – und dies mit spielerischer Leichtigkeit und innovativen Methoden.

Website: <https://zuwortkommen.de>



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 Bildungsurlaub 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.

Ansprechpartnerinnen 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

Der QR-Code führt direkt zu den Bildungsurlaubsangeboten auf unserer Homepage.



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 Anmeldeeingangsbestätigung 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 Rentner/-in 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.

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 wird nicht die einzelne Veranstaltung als Bildungsurlaubsseminar anerkannt, sondern die Einrichtung als Trä-





ger 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)

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 Zusage 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:

- Eine Stornierung bis acht (8) Wochen vor Veranstaltungsbeginn ist – bis auf eine Stornogebühr in Höhe von 10,00 Euro / Umbuchung – kostenfrei möglich.
- Bei einer Stornierung acht (8) Wochen bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn stellen wir 30 % der gebuchten Leistung in Rechnung.
- Bei einer Stornierung 21 bis zehn (10) Tage vor Veranstaltungsbeginn stellen wir 40 % der gebuchten Leistung in Rechnung.
- Bei einer Stornierung neun (9) bis ein (1) Tag(e) vor Veranstaltungsbeginn stellen wir 80 % der gebuchten Leistung in Rechnung.
- Bei einer Stornierung am Tag des Veranstaltungsbeginns stellen wir 100 % der gebuchten Leistung in Rechnung.



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.





DAS HAUS

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 niederrheinischer 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 zu Ihrem Widerrufsrecht und zur ermäßigten Teilnahmegebühr entnehmen Sie bitte den AGB (www.wasserburg-rindern.de/agb).

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.

.....
Name / Vorname (Kontoinhaber)

.....
Straße

.....
PLZ / Ort

.....
Kreditinstitut (Name)

.....
BIC

.....
IBAN

.....
Ort / Datum / Unterschrift

ANMELDUNG ZUM NEWSLETTER

Wir informieren Sie in unserem Newsletter regelmäßig über alle Themen rund um die Wasserburg Rindern.

Ja, ich möchte mich für den Newsletter anmelden

Durch Ankreuzen des Buttons erkläre ich mich damit einverstanden, dass die Wasserburg Rindern mir regelmäßig Informationen in Form eines Newsletters per E-Mail zuschickt. Ich kann mich jederzeit von diesem Newsletter abmelden.

Ja, ich stimme der **Datenschutzerklärung zu**

*Ich stimme zu, dass meine personenbezogenen Daten – wie in der Datenschutzerklärung beschrieben – zur Zusendung und Analyse der Newsletter verarbeitet werden. Diese Zustimmung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Die Datenschutzinformationen finden Sie auf unserer Homepage unter **[*https://www.wasserburg-rindern.de/datenschutz](https://www.wasserburg-rindern.de/datenschutz)***

Name / Vorname

Straße und Hausnummer / PLZ / Ort

INFOMATERIAL

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

Ich wünsche Informationsmaterial **per Post*** oder **per E-Mail*** 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

E-Mail Adresse

Ort / Datum / Unterschrift





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/wasserburg-rindern

www.instagram.com/wasserburg-rindern

