



Angebote für Bildungsurlaub 2022

28.03. - 01.04.2022 oder
26.09. - 30.09.2022

Leitung:
Meike-Mirjam Drey,
Heike Thomi

Tagungskosten:
599,00 EUR

MEDITATION UND YOGA

Komm zu Ruhe und Kraft in Altenkirchen

Viele Menschen haben einen stressigen Alltag, da sich die Herausforderungen im heutigen Berufs- und Familienleben multipliziert haben. Die andauernd zu erbringenden Leistungen und der einhergehende Energieverlust führen zu einer enormen Belastung für den Organismus. Wer regelmäßig meditiert und Yoga übt, kann damit einen Weg finden, innerlich besser zur Ruhe zu kommen. Die Entwicklung der Resilienz der seelischen Widerstandsfähigkeit, wird gefördert und Gelassenheit wird kultiviert, um den Alltag neue Kraft zu schöpfen.

25.04. - 29.04.2022 oder
31.10. - 04.11.2022

Leitung:
Christoph Diefenbach
Jasmin Schlimm-Thierjung bzw.
Beate von Borke

Tagungskosten:
675,00 EUR

NATUR-RESILIENZ-TRAINING IM WESTERWALD

Finde Deinen Weg für mehr Widerstandskraft im beruflichen und privaten Alltag

Um unser Leben trotz aller Widrigkeiten positiv zu gestalten und aus Krisen unbeschadet hervorzugehen, benötigen wir Resilienz, welche sich aus Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität zusammensetzt. Im Natur-Resilienz-Training nutzen wir die wohlthuende und entschleunigende Atmosphäre der Natur im schönen Westerwald. Durch spezielle Übungen in der Natur und anschließender Reflexion in der Gruppe, lernen Sie, wie Sie Ihre Resilienz ausbauen und stärken können - für mehr Belastbarkeit, Lebensqualität und Lebensfreude

02.05. - 06.05.2022

Leitung:
Henrike Lederer,
Werner Hajek

Tagungskosten:
500,00 EUR

PFLEGT DEN WALD, RETTET DEN PLANETEN

Nachhaltige Waldnutzung in Zeiten des Klimawandels

Blicken wir in unsere Wälder, dann haben die Dürreperioden der letzten Jahre in beängstigender Weise den menschengemachten Klimawandel sichtbar gemacht. Waldpflege ist nötiger denn je, denn nur gesunde und aktive Wälder können dabei helfen, dem Klimawandel entgegenzuwirken. Doch dafür ist Umdenken nötig. Wir lernen veränderte Waldbewirtschaftung, mit schon lange angewendeten und neuen Möglichkeiten und vieles weiteres kennen, um durch Waldpflege das Klima zu schützen.

02.05. - 06.05.2022 ^{AUSGEBUCHT!} oder
25.07. - 29.07.2022 oder
05.09. - 09.09.2022

Leitung:
Tobias Schmidt,
Angela Kämper-Laube

Tagungskosten:
535,00 EUR

WAS DER RÜCKEN ALLES KANN

Bewusstheit durch Bewegung - Feldenkrais

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie, den Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen. Sie entdecken, dass eigene Bewegung persönlich wahrzunehmen ist. Klärendes Umdenken und neu antrainierte Bewegungen führen zu mehr Leistungsfähigkeit. Sie werden konzentrierter, kreativer und ausdauernder.

16.05. - 20.05.2022

Leitung:
Christoph Diefenbach,
Martina Morenzin und Iris
Franzen

Tagungskosten:
675,00 EUR

NATUR UND ARTENSCHUTZ IN UNSEREN GÄRTEN

Gartentouren im Westerwald

Natur- und Umweltschutz ist eine Gemeinschaftsaufgabe, die uns alle angeht. Dabei können unsere Gärten einen wertvollen Beitrag - insbesondere zur Erhaltung der Artenvielfalt - leisten. Während diesem Seminar erfahren Sie u. a. wie mit einer naturnahen Gartengestaltung die ökologischen Rahmenbedingungen positiv beeinflusst werden können. Kommen Sie mit zu unseren erlebnisreichen Gartenexkursionen durch den Westerwald



STÄRKE DEINE WURZELN

20.06. - 24.06.2022 oder
12.09. - 16.09.2022

Leitung:
Christoph Diefenbach,

Tagungskosten:
675,00 EUR

Die Kraft der Natur entdecken und für den persönlichen Ausgleich im beruflichen und privaten Alltag nutzen

Die Anforderungen an unseren beruflichen und privaten Alltag werden immer größer. Umso wichtiger werden Zeiten, in denen wir regenerieren können. Mit diesem Seminar laden wir Sie ein, sich diese wichtige Zeit zu nehmen und uns in die schöne Natur des Westerwaldes zu begleiten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch unmittelbare Naturerfahrungen Ihre persönlichen "Wurzeln" stärken können.

"SHINRIN YOKU" WALDBADEN IM WESTERWALD

29.06. - 01.07.2022

Leitung:
Christoph Diefenbach,

Tagungskosten:
675,00 EUR

Das Eintauchen in die heilende Atmosphäre des Waldes als Anti-Stress-Werkzeug für ein entspanntes und gesundes Leben

Wir hetzen viel zu oft durch unser Leben, sind gestresst und haben das Gefühl, uns selbst zu verlieren. Die ständige Reizüberflutung überfordert unsere Sinne und bestimmt unseren Alltag. Gönnen Sie sich und Ihrer Gesundheit einmal inne zu halten und beim "Baden im Wald" die heilsame Kraft der Natur zu erfahren. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie begleitet, den Wald bewusst und intensiv wahrzunehmen, Ihre Sinne zu aktivieren und achtsam mit der Natur, aber auch mit sich selbst als Teil der Natur umzugehen.

MOUNTAINBIKEN IN DER JUGENDARBEIT

29.08. - 02.09.2022

Leitung:
Meike-Mirjam Drey
Gabi Buhl-Berghäuser,
Uwe Berghäuser,

Tagungskosten:
500,00 EUR

Kompetenzförderung durch erlebnispädagogische Methoden

Zur Stärkung der Persönlichkeitsentwicklung und zur Förderung sozialer Kompetenzen ist Mountainbiken als erlebnispädagogische Methode in der Jugendarbeit ideal. Kinder und Jugendliche fahren gerne Rad und können es quasi vor der Haustür nutzen. Auf dem Programm stehen schöne Biketouren in herrlicher Naturlandschaft und der reizvollen Umgebung im Westerwald mit pädagogischer Fortbildung.

WANDERN FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

15.09. - 23.09.2022

Leitung:
Christoph Diefenbach,

Tagungskosten:
675,00 EUR

So schützen Sie Ihr Herz vor den Gefahren durch Stress im Beruf und Alltag

Stress am Arbeitsplatz, lange Arbeitszeiten und sitzende Tätigkeit ohne Bewegung sowie einseitige Ernährungsweise kann für Ihr Herz auf Dauer eine enorme Belastung darstellen. In diesem Bildungsurlaub zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Herz vor Gefahren durch Stress schützen können und wie Lebensfreude und Leistungsfähigkeit für Beruf und Alltag nachhaltig gestärkt werden.

POLITIK IM SPIEL - POLITISCHE SPIELE

17.10. - 21.10.2022

Leitung:
Meike-Mirjam Drey,
Christwart Conrad

Tagungskosten:
399,00 EUR

Taktische Großgruppenspiele als Methode der politischen Bildung

Dieses Seminar soll dazu dienen, neue spielerische Wege zum Lernen zu entdecken. Ideen in Aktionen umzusetzen und deren gesellschaftspolitische Relevanz einschätzen zu lernen. Durch eigene Urteilsbildung können gesellschaftliche Vorträge besser erkannt werden und durch demokratisches Handeln wird ein Beitrag gesellschaftspolitischen Konsensfindung geleistet. Das Seminar richtet sich an Haupt- und Nebenberufliche sowie ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Jugendarbeit, Politikinteressierte und Spieletafeln?

Die Anerkennung der Veranstaltungen als Bildungsurlaub nach dem Bildungsfreistellungsgesetz in Rheinland-Pfalz ist beantragt und teilweise bereits anerkannt. Unsere Bildungseinrichtung ist in NRW und Baden-Württemberg anerkannt. Anerkennung wird auf Wunsch in weiteren Bundesländern beantragt.



Evangelische Akademie für Land und Jugend
Dieperzbergweg 13 - 17 | 57610 Altenkirchen/Westerwald
info@lja.de | www.lja.de | Tel: 0 26 81 / 95 16-0



Die angegebenen Kosten beinhalten jeweils die Kursgebühren sowie Übernachtung mit Vollverpflegung. Abweichungen sind gesondert ausgewiesen.