

b

BILDUNGSWERK
der Erzdiözese Freiburg


















Bildungszentrum Konstanz

Februar bis Juli 2026

Bildung und Begegnung
bei Vorträgen, Kursen und Reisen
in persönlicher Atmosphäre
über den Augenblick hinaus

Inhaltsübersicht

Terminübersicht	4	
Vorwort	7	
Konstanz und Umgebung	8	
Kreativität	12	
Natur und Naturwissenschaft.....	15	
Allgemeinbildung/Kleine Akademien	18	
Partnerschaft, Familie und Erziehung	23	
Kunst und Kultur	26	
Geschichte und Politik	30	
Gesundheit	32	
Reisen	44	
Akademie der älteren Generation.....	50	
In eigener Sache.....	52	
Ansprechpartner.....	54	
Hier finden Sie uns	55	

Die folgenden Angebote sind freibleibend. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Terminübersicht

Februar

24.02. Tänze aus Israel, Kurs	12
24.02. Beginn Kleine Akademie am Dienstag Nachmittag	18
24.02. Beginn Kleine Akademie am Dienstag Abend	20
24.02. BioEnergetische KörperErfahrung, Kurs 1	32
25.02. Kundalini Yoga für Detox und vitale Leichtigkeit, Kurs	34

März

02.03. Qigong für Senioren, Kurs 1	36
02.03. Qigong, Kurs 1	37
02.03. Eine Kulturgeschichte des Kaffee, Vortrag	26
02.03. Eigene Gesundheitskompetenzen stärken, Vortrag	35
03.03. Literatur-Frühstück	27
04.03. Literatur-Café	28
06.03. Die Universität von Konstanz, Führung	8
07.03. Diego Velazquez und Francisco de Goya, Vortrag	29
09.03. Dem Verbrechen auf der Spur, Führung	9
09.03. Online-Elternakademie	24
11.03. Kreistänze und Mitmachtänze	13
12.03. Lust auf freies Tanzen?	14
16.03. Weltmacht USA, Online-Vortrag	30
16.03. Lachyoga mit Breathwork und Tiefentrance	38
20.03. Heimische Pflanzen, Pflanzenexkursion	15
23.03. Lachyoga mit Breathwork und Tiefentrance	38
23.03. Eigene Gesundheitskompetenzen stärken, Vortrag	35
23.03. Weltmacht USA, Online-Vortrag	30
23.03. Fake News, Online-Vortrag	31

April

10.04. Heimische Pflanzen, Pflanzenexkursion	15
13.04. Der Maler Franz Xaver Winterhalter, Vortrag	26
13.04. Aufbruch in ein spirituelles Leben, Workshop	39
14.04. Geheimnisse des Konstanzer Münsters, Führung	10
14.04. BioEnergetische KörperErfahrung, Kurs	32
15.04. Kundalini Yoga - Erblühe!, Kurs 2	41
16.04. Lust auf freies Tanzen?	14
17.04. Heimische Pflanzen, Pflanzenexkursion	15
18.04. Frauen in der Kunst der Renaissance, Vortrag	29
21.04. Tänze aus Israel, Kurs	12
28.04. Kraftort Reichenau, St. Georg, Führung	11

Terminübersicht

Mai

08.05. Heimische Pflanzen, Pflanzenexkursion	15
09.05. Élisabeth Vigée, Vortrag	29
09.05. Kundalini Yoga, Herzöffnung & Selbstliebe, Workshop	42
11.05. Qigong für Senioren, Kurs 2	36
11.05. Qigong, Kurs 2	37
11.05. Frauen, die im Stillen Geschichte schrieben, Vortrag	26
21.05. Lust auf freies Tanzen?	14
22.05. Fledermausführung	16
29.05. Heimische Pflanzen, Pflanzenexkursion	15

Juni

08.06. Loriots kleiner Ratgeber	26
09.06. Tänze aus Israel, Kurs	12
09.06. BioEnergetische KörperErfahrung, Kurs 3	32
11.06. Wie erziehen wir unsere Kinder?	23
11.06. Lust auf freies Tanzen?	14
12.06. Heimische Pflanzen, Pflanzenexkursion	15
12.06. Literarischer Rosenspaziergang	22
13.06. Peggy Guggenheim und ihre Zeit, Vortrag	29
17.06. Kreistänze und Mitmachtänze	13
25.06. Kann uns Wissenschaft im Alltag helfen? Vortrag	17
26.06. Heimische Pflanzen, Pflanzenexkursion	15

Juli

04.07. Selbstportrait & Selbstinszenierung in der Kunst, Vortrag	29
07.07. Kraftort Reichenau, St. Georg, Führung	11
09.07. Lust auf freies Tanzen?	14
10.07. Heimische Pflanzen, Pflanzenexkursion	15
24.07. Heimische Pflanzen, Pflanzenexkursion	15



Die Einrichtung ist durch die SQ Cert GmbH zertifiziert nach Qualitätsentwicklung im Verbund von Bildungseinrichtungen, Stufe B. Zertifikat Nr. 1232-2025-15

Dieses Siegel zeigt an, dass ein Prozessmanagement in Anlehnung an die DIN EN ISO 9001 wirksam angewendet wird.



Wir sind eine anerkannte Bildungseinrichtung nach dem Bildungszeitgesetz und führen ausgewählte Maßnahmen als Bildungszeit-Angebote durch.

Die Initiative „fair.nah.logisch“ wurde 2016 durch den Diözesanrat und Erzbischof Stephan Burger ins Leben gerufen und hat das Ziel, dass möglichst viele Einrichtungen, Seelsorgeeinheiten, Verbände und Gruppen in der Erzdiözese Freiburg durch bewusste Kaufentscheidungen einen Beitrag zu Umweltschutz und fairen Arbeitsbedingungen leisten. Wir machen mit!



FAIR . NAH . LOGISCH .
DAMIT DIE ZUKUNFT
ALLEN SCHMECKT .

Liebe Leserinnen und Leser,



Wir freuen uns sehr, Ihnen unser neues Programm für das kommende Sommersemester vorzustellen.

Wir haben wieder ein umfangreiches Angebot für Sie, das Ihre Neugierde und Ihren Wissensdurst stillt. Sie sind interessiert an Politik, Geschichte oder Stadtführungen durch Konstanz? Sie begeistern sich für Kunst oder Bewegung? Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun oder ihre spirituelle Seite ausleben? Falls Sie gerne Lachen, haben wir auch was für Sie – und Vieles mehr ...

Ich bedanke mich bei allen, die geholfen haben, dieses Programm Realität werden zu lassen, insbesondere meinen Mitarbeiterinnen, allen Dozierenden sowie den zahlreichen Kooperationspartnern.

Bildung ist Glück, das jeden Tag erreichbar ist.

In diesem Sinne hoffen wir, dass Sie neugierig bleiben und uns besuchen werden.

A handwritten signature in black ink that reads "Ulrich Büttner".

Mit besten Grüßen,
Ulrich Büttner

Mitten in der Altstadt von Konstanz bieten wir in unseren historischen Räumlichkeiten Bildungsveranstaltungen mit einem vielfältigen Themenspektrum an. Besuchen Sie uns und lassen Sie sich vom Charme der Geschichte dieses Ortes und der Moderne des Bildungszentrums Konstanz einfangen.

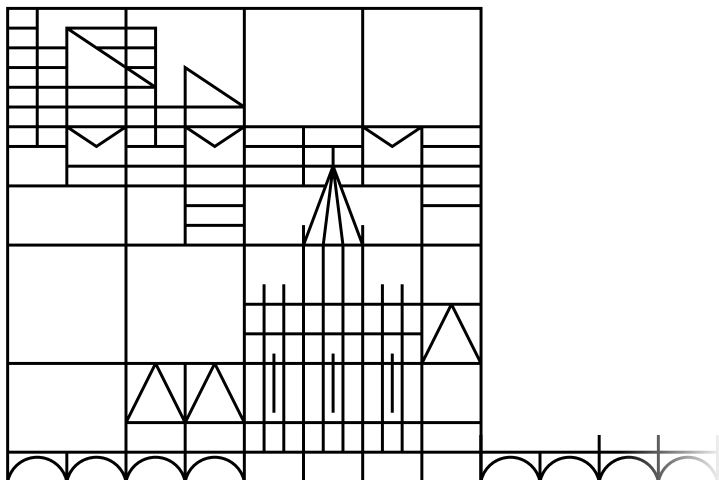
Gehen Sie durch die rote Holztür zwischen der Buchhandlung Homburger & Hepp und dem Theater Konstanz.

Blick hinter die Kulissen

Die Universität von Konstanz

Führung

Die Universität Konstanz wurde in den 1960 Jahren als sog. Reformuniversität gegründet. Als Campus-Uni vereint sie auf ihrem Gelände alle Fachbereiche und Studiengänge in einem architektonisch atemberaubenden Gebäude.



Wenn Sie schon immer mal mehr über die Universität Konstanz erfahren und einen Blick hinter die Kulissen wagen wollten, sind Sie hier genau richtig. Ulrich Büttner führt durch seine Alma Mater, zeigt faszinierende Orte und erklärt die architektonische Einzigartigkeit dieser Hochschule. Das Ganze wird eingebettet in Geschichten und Anekdoten rund um die Uni.

Referent: Ulrich Büttner

Historiker und Leiter des Bildungszentrums

Freitag, 06. März, 15.00 Uhr

Treffpunkt: Am linken Haupteingang der Universität neben der Bushaltestelle

Gebühr: 7,00 Euro

Die Gebühr kann vor Ort beim Referenten bezahlt werden.
Anmeldung ist erforderlich bis 04. März.

True Crime in Konstanz

Dem Verbrechen auf der Spur

Führung

Willkommen zu unserer ganz besonderen Tour durch 600 Jahre Verbrechensgeschichte in Konstanz – vom Spätmittelalter bis in das 20. Jahrhundert. Begleiten Sie Elisabeth Neumann, die Miss Marple vom Bodensee, auf ihrer Zeitreise durch die halbseidene Welt und die dunklen Seiten von Konstanz. Dabei erfahren Sie Einiges über Anschläge auf Bordelle, Giftmorde, lebendig Eingemauerte und Vieles mehr.

Seien Sie gespannt und gehen Sie auf Spurensuche ...

Referentin: Nadine Büttner

Stadtführerin und Dozentin in der Erwachsenenbildung

Montag, 09. März, 17.00 bis 18.30 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 7,00 Euro

Die Gebühr kann vor Ort bei der Referentin bezahlt werden.
Anmeldung ist erforderlich bis 05. März.



Geheimnisse des Konstanzer Münsters

Führung

Das Münster mal ganz anders: Auf Spurensuche rätselhafter Orte und mysteriöser Elemente. Wir enthüllen auf unserem Rundgang die geheimnisvollen Seiten dieser früheren Kathedrale und lernen verborgene Winkel kennen. Seien Sie gespannt und erfahren Sie mehr über heidnische Ornamente, grüne und wilde Männer, abgeschnittene Köpfe, ägyptische Gottheiten und wo im Münster ein Einhorn zu finden ist.

Referentin: Nadine Büttner
Stadtführerin und Dozentin für
Erwachsenenbildung

Dienstag, 14. April
16.00 Uhr bis 17.30 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Haupt-
portal des Konstanzer Münsters
Gebühr: 7,00 Euro

Die Gebühr kann vor Ort bei der Referentin bezahlt werden.

Anmeldung ist erforderlich bis
13. April.



Kraftort Reichenau

St. Georg/ Oberzell

Eine geomantische Führung

Die Kirche St. Georg ist berühmt für ihren über tausend Jahre alten Bildzyklus mit acht Wandbildern zu den Wundern Christi. Das kleine Museum vor Ort zeigt diesen Zyklus originalgetreu.

Vor der Kirche erklärt die Referentin in einer geomantischen Führung, warum die Ortsqualität St. Georg zu etwas ganz Besonderem macht.

Auf der Hochwart erschließt sich, warum genau diese Bildmotive gewählt wurden und was die Georgslegende mit der Platzierung der Kirche genau an diesem Ort zu tun hat.

Erleben und entdecken Sie einen neuen Blick auf eine der berühmtesten Kirchen in unserer Region.

Eine Innenbesichtigung kann zuvor in Eigenregie erfolgen.

Referentin: Dr. Monika Fander
Theologin und Geomantin

Dienstag, 28. April, 14.30 bis 15.30 Uhr
Dienstag, 07. Juli, 14.30 bis 15.30 Uhr
Treffpunkt Museum St. Georg, Parkplatz Oberzell,
Insel Reichenau

Gebühr: 10,00 Euro pro Termin

Die Inhalte beider Termine sind identisch und können einzeln gebucht werden.

Anmeldung ist erforderlich bis 23. April bzw. 02. Juli.



Tänze aus Israel

Kurse

Sie erleben die Vielfalt israelischer Kreistänze mit ihren abwechslungsreichen Choreographien und Melodien von ruhigen bis zu schnellen, sportlichen Tänzen. Auch wer noch keine Erfahrung mit israelischen Tänzen hat, kann zu Beginn jedes Kurses starten, jedoch ist etwas Tanzerfahrung sowie gutes Rhythmusgefühl hilfreich.

Alle Tänze werden ausführlich erklärt und angeleitet. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich. Einstieg ist zu Beginn jedes Kurses möglich.

Bitte mitbringen: Bequeme Tanzkleidung, abriebfreie Tanz- oder Turnschuhe

Referentinnen:

Bernhild Hagemeister

Elisabeth Schlipf

Ria Siebenrok

Tanzleiterinnen für israelischen Tanz

Kurs 1

24.02. | 03.03. | 10.03. | 17.03. | 24.03.

Kurs 2

21.04. | 28.04. | 05.05. | 12.05. | 19.05.

Kurs 3

09.06. | 16.06. | 23.06. | 30.06. | 07.07.

jeweils dienstags, 18.00 bis 19.15 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 30,00 Euro pro Kurs

Anmeldung ist erforderlich bis 23. Februar | 16. April | 8. Juni.



Kreistänze und Mitmachtänze

Die Freude am gemeinsamen Tanzen ohne stures Üben führt uns zusammen. Kreistänze und Mitmachtänze mit Musik aus aller Welt lassen uns immer wieder neue und interessante Bewegungskombinationen erleben. Traditionelle und moderne Elemente wechseln sich ab. Manche Tänze haben einen ruhigen oder besinnlichen Charakter, andere sind schwungvoll und mitreißend.

Alle Tänze werden ausführlich angeleitet und können sofort mitgetanzt werden.

Ein Partner ist nicht erforderlich.

Referentin: Bernhild Hagemeister
Tanzpädagogin

Mittwoch, 11. März und 17. Juni
jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr
Bildungszentrum-Münsterplatz 11
Gebühr: 8,00 Euro pro Termin

Die Gebühr kann vor Ort bei der Referentin bezahlt werden.

Die Inhalte beider Termine sind identisch und können einzeln gebucht werden.

Anmeldung ist erforderlich bis 10. März bzw. 16. Juni.

Lust auf freies Tanzen? Lust auf schöne Entspannung?

Ich möchte Sie herzlich einladen, Lebensfreude und Entspannung zu tanken. Schon viele Jahre lade ich Menschen zum freien Tanzen ein. Jeder tanzt wie er mag und kann, alleine oder auch mit einem Partner.

Tanzen ist Träumen *mit den Beinen!*

Ich spiele verschiedene Musikstile: Pop, Schlager, Swing, Rock'n Roll und instrumentale Stücke. Es gibt keine Vorgaben meinerseits, jeder tanzt nach seinem eigenen Rhythmus und Tempo, Pausen zwischendurch entscheidet jeder für sich. Nach 1 Stunde freiem Tanzen entspanne ich Sie mit autogenem Training. Das passt wunderbar, gerade im Anschluss an das Tanzen.

Nachdem Sie sich mal mehr, mal weniger beim freien Tanzen verausgabt haben, gibt es da etwas herrlicheres als in eine tiefe, wohltuende Entspannung zu sinken, die sich in Ihrem ganzen Körper ausbreitet?

Jeder ist willkommen! Einstieg ist jederzeit möglich!
Jeder Termin ist einzeln buchbar.

Referentin: Andrea Oehri

Wirtschaftsassistentin und kreative Lebensgestaltung

12.03. | 16.04. | 21.05. | 11.06. | 09.07.

jeweils donnerstags, 17.15 bis 19.00 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 6,50 Euro pro Person und Termin

Die Gebühr kann vor Ort bei der Referentin bezahlt werden.

Anmeldung ist nicht erforderlich.



Heimische Pflanzen mit Wirkung in Medizin und Küche

Pflanzenexkursion/Naturspaziergang barrierefrei auch für Rollstuhlfahrer geeignet

Einheimische Pflanzen mit großer Wirkung. Sie werden überrascht sein, welche Pflanzen bei uns am Wegesrand und auf der Wiese wachsen. Sie erfahren, welche Pflanzen man kulinarisch in der Küche verwerten kann und welche Pflanzen medizinische Heilwirkung haben.

Hustentee aus Schafgarbe, Labkraut zur Käseherstellung oder Schmerzmittel aus Mädesüß und Weide. Spannender Naturspaziergang durch den Hockgraben.

Wir bewegen uns auf befestigten Wegen, ideal für Rollstuhlfahrer, Kinderwagen und geheingeschränkte Menschen.

Referent: Andreas Friedel

Diplom-Ingenieur Landschaftsarchitektur

20.03. | 10.04. | 17.04. | 08.05. | 29.05. | 12.06. | 26.06. | 10.07. | 24.07.

jeweils freitags, 14.30 Uhr

Treffpunkt: Bushaltestelle Tannenhof, Konstanz

Gebühr: 12,00 Euro pro Person/pro Termin

Kinder (bis 12 Jahre) zahlen 6,00 Euro pro Termin

Die Gebühr kann vor Ort beim Referenten bezahlt werden.

Anmeldung ist erforderlich bis 18. März | 08. April | 15. April
06. Mai | 27. Mai | 10. Juni | 24. Juni | 08. Juli | 22. Juli.

Heimliche Nachtjäger

Fledermaus- führung

Auf einem 1 bis 2-stündigen Abendspaziergang in Konstanz Strohmeysersdorf und am Seerhein wollen wir gemeinsam am Nachtleben unserer heimischen Fledermäuse teilnehmen. In der späteren Dämmerung folgen wir ihnen mit den Augen und Ohren. Später, wenn es vollständig dunkel geworden ist, lassen sie sich nur noch mit Hilfe der Fledermausdetektoren wahrnehmen.

Wir hören dann mit Hilfe dieser Geräte, welche überraschenden Aktivitäten um uns herum stattfinden, die wir gewöhnlich überhaupt nicht bemerken.

Nebenbei erfahren wir Spannendes, und Wissenswertes aus dem Leben unserer heimischen Fledermausfauna. Die Führung ist auch geeignet für Familien mit Kindern (ab ca. 6 Jahren).

Referent: Klaus Heck

Ehrenamtlicher Fledermaussachverständiger

Freitag, 22. Mai, 21.00 Uhr

Treffpunkt: Wasserturm Strohmeysersdorf, Konstanz

Gebühr: 6,00 Euro für Erwachsene

3,00 Euro für Kinder bis 16 Jahre

Anmeldung ist erforderlich bis 20. Mai.

Bei stärkerem Regen muss die Führung leider ausfallen.



Kann uns

Wissenschaft

im Alltag helfen?

Überlegungen zur Relevanz wissenschaftlichen Denkens für unser tägliches Leben

Vortrag

Unser tägliches Leben besteht aus allerlei Anforderungen an uns. Wir gehen in aller Regel einer Arbeit nach, leben mit anderen Menschen zusammen, haben einen Partner oder eine Partnerin, möglicherweise Kinder, müssen manchmal zum Arzt, treiben Sport, sind künstlerisch tätig etc. Kann uns wissenschaftliches Denken hier helfen, ein besseres und gar erfüllteres Leben zu führen? Dieser Frage möchte ich in meinem Vortrag nachgehen und dabei gerne auch meine Zuhörerinnen und Zuhörer zu Wort kommen lassen.

Referent: Hans-Peter Büttner

Dipl. Sozialpädagoge, Lehrkraft und Dozent in Erwachsenenbildung, Schulsozialarbeiter

Donnerstag, 25. Juni, 19.30 bis 21.00 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 7.00 Euro

Die Gebühr kann vor Ort beim Referenten bezahlt werden.

Anmeldung ist erforderlich bis 20. Juni.

Die „Kleine Akademie“

ist als ganzjährige Vortragreihe zu einem beliebten Treffpunkt für Menschen geworden, die mehr wissen wollen. Erfahrene Referenten führen aus verschiedenen Perspektiven in immer wieder neue Schwerpunktthemen ein.

Wenn Sie die „Kleine Akademie“ kennen lernen wollen, dann besteht die Möglichkeit, als Gast auch einzelne Vorträge zu besuchen. Die Vorträge dauern ca. 1,5 Stunden.

Kleine Akademie am Dienstag Nachmittag

Kursbegleiterin: Christine Postius
Telefon: 07531 66462

24. Februar

Die „Hausmannisierung“ von Paris – Entstehung eines urbanen Modells in der Mitte des 19. Jahrhunderts

Prof. Dr. Dieter Schott

03. März

Tu felix austria – Lebensgeschichten aus der Familie Habsburg

Indes Stadie

10. März

Lieben Sie Brahms?

Hans Kellner

17. März

Tschaikowskys Stellung zur Oper am Beispiel von Eugen Onegin

Cristina Haigis

24. März

Geschichte des Atheismus von der Antike bis in die Gegenwart

Jörg Seyfried

14. April

Was will uns die Postmoderne sagen? - eine kurze Einführung in das postmoderne Denken

Hans-Peter Büttner

21. April

„A schöne Leich“ – die Wiener und der Tod

Nadine Büttner

28. April

Shakespeares Kaufmann von Venedig – Konflikt und Koexistenz in einer multikulturellen Stadt

Hans Kellner

05. Mai

Alltag im Mittelalter

Ulrich Büttner

12. Mai

Alles sauber?! - kleine Geschichte der Hygiene

Nadine Büttner

19. Mai

Von der Jesuitenschule zum Stadttheater – Theaterbaugeschichte(n)

Ines Stadie

09. Juni

Ethel Smyth – Komponistin und streitbare Kämpferin für das Frauenwahlrecht

Cristina Haigis

16. Juni

Mel Bonis - eine französische Komponistin ringt um ihre Stellung in der männlich dominierten Musikwelt

Cristina Haigis

jeweils dienstags, 16.00 bis 17.30 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr für den Einzelvortrag: 7,00 Euro

Die Gebühr kann vor Ort bei Frau Postius bezahlt werden.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kleine Akademie am Dienstag Abend

Kursbegleiterin: Paula Trepulka
Telefon: 07531 33470

24. Februar

„Unterwegs“, ein Kultroman der 50er Jahre, Jack Kerouac
Ulrich Büttner

03. März

Shakespeare's Kaufmann von Venedig - Konflikt und Ko-
existenz in einer multikulturellen
Hans Kellner

10. März

Im Himmelreich des Barock - 60 Jahre Oberschwäbische
Barockstraße
Monika Küble

17. März

Paulus – Rabbi, Apostel oder Ketzer
Jörg Seyfried

24. März

„Von Mäusen und Menschen“ John Steinbeck
Ulrich Büttner

14. April

Der Sandmann, ETA Hoffmann
Ulrich Büttner

21. April

Familie Mosbrugger – Malerdynastie in Konstanz
Ines Stadie

28. April

Auf der Suche nach der Zuversicht im Leben in unsicheren
Zeiten
Jörg Seyfried

05. Mai
Zwei Künstlerinnen im
Zeichen des Haken-
kreuzes –
Marlene Dietrich
und Leni Riefenstahl
Nadine Büttner

12. Mai
Art of crime –
Kunstverbrechen
Ines Stadie

19. Mai
Petrarca, Dichter und Weg-
bereiter des
Humanismus und der Renaissance
Hans Kellner

09. Juni
Ethel Smyth – Komponistin und streitbare
Kämpferin für das Frauenwahlrecht
Cristina Haigis

Cristina Haigis

16. Juni
Mel Bonis, eine französische Komponistin
Cristina Haigis

23. Juni
Abschluss shock

jeweils dienstags, 18.30 bis 20.00 Uhr
Bildungszentrum-Münsterplatz 11
Gebühr für den Einzelvortrag: 7,00 Euro

Die Gebühr kann vor Ort bei Frau Trepulka bezahlt werden.

Anmeldung ist nicht erforderlich.



Literarischer Rosenspaziergang

Rosen bewegen zu allen Zeiten unsere Gefühle und Gedanken. Erleben Sie Geschichten und Gedichte bei einem Spaziergang durch die Rosengärten hinter der Musikschule in Konstanz.

Referentin: Christel Böhringer

Leiterin der Bücherei St. Martin

Freitag, 12. Juni, 17.00 bis 18.30 Uhr.

**Treffpunkt: Am Eingang des Archäologischen
Landesmuseums Konstanz, Benediktinerplatz 5**

Gebühr: 7,00 Euro

Die Gebühr kann vor Ort bei der Referentin bezahlt werden.

Anmeldung ist nicht erforderlich.



Wie erziehen wir unsere Kinder?

Erfahrungen und Erkenntnisse aus über 30 Jahren Arbeit als Pädagoge

Vortrag

Der Mensch kommt auf die Welt als Hineingeworfener, an einen Ort und in eine Zeit, die er oder sie nicht gewählt hat. Den Weg in diese Welt müssen wir begleitet gehen, Sprache lernen, genauso wie Regeln, Normen, Umgangsformen und uns in dieser Welt orientieren. Und wir sollten unser Glück finden, was nicht leicht ist. Der Vortrag denkt über diese Situation nach, über die Erziehung von Kindern und die damit einhergehende Selbsterziehung der Erwachsenen.

Nach dem Vortrag sind im offenen Dialog Kommentare und eigene Erfahrungen ausdrücklich erwünscht.

Referent: Hans-Peter Büttner

Dipl. Sozialpädagoge, Lehrkraft und Dozent in Erwachsenenbildung, Schulsozialarbeiter

Donnerstag, 11. Juni, 19.30 bis 21.00 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 7.00 Euro

Die Gebühr kann vor Ort bezahlt werden.

Anmeldung ist erforderlich bis 06. Juni.



Online-Elternakademie

Mehr Leichtigkeit im Familienalltag

Für dich. Für deine Kinder. Für euer Miteinander

Du fühlst dich manchmal wie zerrissen im Spagat zwischen Job und Familie und hast das Gefühl erschöpft zu sein vom Familienalltag? Dann ist es jetzt Zeit, damit aufzuhören!

Es erwarten dich stärkende Coaching-Impulse, einfache Körper- und Atemübungen sowie alltagstaugliche Tools, die dich wieder mit deiner inneren Ruhe und Kraft verbinden. Du lernst, bewusst und wertschätzend zu kommunizieren, deine Kinder auf ihrem Erfahrungslevel abzuholen, sowohl in der Partnerschaft als auch mit den Kindern wieder in Beziehung zu kommen. Ganz nebenbei wirst Du lernen, wieder für dich durchzuatmen und Spannungen loszulassen.

Du lernst kurze, kindgerechte Techniken, die auch deinen Kleinen helfen, Gefühle besser zu verstehen, zur Ruhe zu kommen und sich selbst zu regulieren.

Gemeinsam wachsen.
Gemeinsam atmen.
Gemeinsam leichter leben.



Referentin: Patricia Lopez

u.a. Systemische Therapeutin, Coach und Erwachsenenbildnerin

09. März, 10.00 bis 11.30 Uhr

Stress lass nach! Was hat dein eigener Stress mit dem Stress deines Kindes zu tun?

16. März, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Ich bleibe easy, gerade wenn mein Kind am Anschlag ist –
Co-Regulation in Stress-Situationen**

23. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Mein Kind schafft das – die Emotionen deines Kindes sind nicht deine! Vertrauen stärken

30. März 19.00 bis 20.30 Uhr

**Bleibe in deiner Mitte, erst recht, wenn es kracht! –
Energie-Haushalt regulieren**

jeweils montags, Online über Zoom

Gebühr: 79,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 04. März.

Einzeltermine sind nicht buchbar.



Aufsuchende

Seniorenarbeit

als Bildungsprojekt

Vortragsreihe

Im Rahmen des Bildungskonzepts „Aufsuchende Seniorenarbeit“ bietet das Bildungszentrum Konstanz in Kooperation mit dem Haus Zoffingen eine Vortragsreihe an.

Hier werden Themen besprochen, die die Menschen und die Welt bewegen und interessieren. Seien Sie gespannt und erleben Sie fesselnde Vorträge im Haus Zoffingen.

02. März

Eine Kulturgeschichte des Kaffee

Referent: Ulrich Büttner

13. April

Im Auftrag Ihrer Majestät - Der Maler Franz Xaver Winterhalter

Referentin: Ines Stadie

11. Mai

Frauen, die im Stillen Geschichte schrieben

Referentin: Nadine Büttner

08. Juni

Loriots kleiner Ratgeber

Referent: Hans-Peter Büttner

jeweils montags, 15.45 bis 16.45 Uhr

Haus Zoffingen, Klostersgasse 6, 78462 Konstanz

Gebühr: 7,00 Euro für Externe

Die Gebühr kann vor Ort bezahlt werden.

Für die Bewohner von Haus Zoffingen ohne Gebühr.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Diese Vortragsreihe wendet sich sowohl an die Bewohner als auch an Externe.





Literatur-Frühstück

Zu Brezeln, Brötchen, Kaffee und Tee sprechen wir über ungewöhnliche Sichtweisen auf berühmte Persönlichkeiten und verschiedene Epochen in kürzlich erschienenen Romanen. Dabei erfahren wir Neues über so geniale Persönlichkeiten wie Mozart und Einstein. Wir begleiten aber auch die ganz unbekannte Lehrerin Anna durch ihr mutiges Leben in einem Dorf zur Zeit unserer Urgroßeltern oder vertiefen unser Verständnis der Lyrik und Prosa von Mascha Kaléko durch eine gerade erschienene Edition von Daniel Kehlmann.

03. März

Henning Sussebach, Anna oder: Was von einem Leben bleibt

24. März

Ralf Westhoff, Niemals nichts

21. April

Nelio Biedermann, Lázár

19. Mai

Eva Gesine Baur, Mozart, Genius und Eros

23. Juni

**Peter von Becker, „Ich bin ein Magnet für alle Verrückten“
Die Einstein Protokolle
Sein Leben, seine letzte Liebe, sein Vermächtnis**

14. Juli

**Mascha Kaléko, Ich tat die Augen auf und sah das Helle,
Gedichte und Prosa
Ausgewählt und mit einem Vorwort von Daniel Kehlmann**

Referentin: Irene Wiegmann-Kellner

Germanistin, Schulleiterin i.R.

jeweils dienstags, 10.15 bis 11.45 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 72,00 für den gesamten Kurs

Einzeltermine sind nicht buchbar.

Anmeldung ist erforderlich bis 26. Februar.

Literatur-Café

Bei Kuchen, Kaffee und Tee sprechen wir über ungewöhnliche Sichtweisen auf berühmte Persönlichkeiten und verschiedene Epochen in kürzlich erschienenen Romanen. Dabei erfahren wir Neues über so geniale Persönlichkeiten wie Mozart und Einstein. Wir begleiten aber auch die ganz unbekannte Lehrerin Anna durch ihr mutiges, unkonventionelles Leben in einem Dorf zur Zeit unserer Urgroßeltern oder vertiefen unser Verständnis der Lyrik und Prosa von Mascha Kaléko durch eine gerade erschienene Edition von Daniel Kehlmann.

04. März

Henning Sussebach, Anna oder: Was von einem Leben bleibt

25. März

Ralf Westhoff, Niemals nichts

22. April

Nelio Biedermann, Lázár

20. Mai

Eva Gesine Baur, Mozart, Genius und Eros

24. Juni

**Peter von Becker, „Ich bin ein Magnet für alle Verrückten“
Die Einstein Protokolle
Sein Leben, seine letzte Liebe, sein Vermächtnis**

15. Juli

**Mascha Kaléko, Ich tat die Augen auf und sah das Helle,
Gedichte und Prosa
Ausgewählt und mit einem Vorwort von Daniel Kehlmann**

Referentin: Irene Wiegmann-Kellner

Germanistin, Schulleiterin i.R.

jeweils mittwochs, 16.15 bis 17.45 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 60,00 Euro für den gesamten Kurs
(inkl. Kaffee und Kuchen)

Einzeltermine sind nicht buchbar.

Anmeldung ist erforderlich bis 03. März.

Kunstgeschichte am Samstagvormittag

Vorträge mit Gespräch

Architektur, Malerei und Skulptur, Stil, Material, Ikonographie und vieles mehr - die Kunstgeschichte bietet ein vielfältiges Feld, sich mit Kunstwerken zu beschäftigen. Woran erkennt man eine bestimmte Epoche? Wie wurde ein bestimmtes Thema über die Zeiten dargestellt und welche Bedeutung hatte es? Welche Geschichten stecken hinter Themen, Objekten und Kunstströmungen?

In entspannter Atmosphäre tauchen wir bei einer Tasse Kaffee/ Tee und frischen Brezeln in die Kunstgeschichte ein und entdecken zu jedem Termin einen Aspekt der Kunstgeschichte.

07. März

Viva España -

Diego Velazquez und Francisco de Goya

18. April

Frauenbilder -

Frauen in der Kunst der Renaissance

09. Mai

Élisabeth Vigée -

Hofmalerin von Marie Antoinette

13. Juni

Peggy Guggenheim und ihre Zeit

04. Juli

Selbstportrait und Selbstinszenierung in der Kunst

Referentin: Ines Stadie

Kunsthistorikerin, M.A.

jeweils samstags, 10.30 bis 12.00 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 9,00 Euro pro Termin inkl. Brezel und Heißgetränke

Die Termine können einzeln gebucht werden.

Anmeldung ist erforderlich bis 05. März | 16. April | 07. Mai
11. Juni | 02. Juli.

Faszination Geschichte

Weltmacht USA

Vorträge Online über Zoom

Die USA sind im 21. Jahrh. die bestimmende Weltmacht – noch.

Wie wurden sie dazu und **wo steht Amerika heute?**

In diesem 2-teiligen Vortrag werden die beiden zeitlichen Enden der USA etwas genauer betrachtet: Zuerst schauen wir uns an, wie vor genau 250 Jahren diese neue Nation geboren wurde, die so zur ältesten Demokratie der Welt werden konnte.

Im 2. Vortrag beschäftigen wir uns mit der momentanen Situation und den Plänen der Trump-Regierung für ein anderes Amerika ...

Referent: Ulrich Büttner

Historiker und Philosoph, Leiter des Bildungszentrums



16. März

Revolution vor 250 Jahren – die USA entstehen

23. März

Trumps Masterplan – der Umbau der USA

jeweils montags, 17.00 bis 18.30 Uhr

Online über Zoom

Gebühr: 7,00 Euro pro Vortrag

Anmeldung ist erforderlich bis 12. März.

Fake News

erkennen und entgegentreten

Interaktiver Online-Vortrag mit Zoom

Das Thema Fake News ist allgegenwärtig: einerseits werden sie gezielt verbreitet, beispielsweise im Vorfeld von Wahlen, andererseits werden Informationen aus geprüften Quellen immer wieder fälschlich als Fake News bezeichnet.

Wir sind täglich mit einer Vielzahl von Informationen konfrontiert: Welchen können wir also glauben? Welchen nicht?

In diesem interaktiven Vortrag setzen wir uns mit diesen Fragen auseinander. Dabei geht es darum, wie wir Fake News erkennen und wie wir damit umgehen, wenn wir welchen begegnen. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Frage, warum Menschen Fake News glauben und welche Gefahren mit Falschmeldungen einhergehen können.



Wir möchten Ihnen Sicherheit im Umgang mit Informationen bieten und gemeinsam der Welt der Fake News auf den Grund gehen.

Referentinnen: Alica Feufel, Julia Ruf

Freie Referentinnen der Fachstelle Demokratiebildung im Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg

Montag, 23. März, 19.00 von 21.00 Uhr

Online über Zoom

Gebühr: 8,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 19. März.



BioEnergetische KörperErfahrung nach Alexander Lowen

Über den Körper die Seele berühren,
blockierte Energie freisetzen und Lebenslust fühlen

Emotion ist Bewegung. Wird Bewegung gestoppt, entsteht Blockierung. Werden Gefühle unterdrückt, reagiert der Körper sofort mit Muskelanspannung. Diese Muskelblockade wirkt wie ein Staudamm, der die Gefühle zurückhält und das Fließen von Lebensenergie stoppt. Zunächst wird dieser innere und äußerer „Stau“ nicht als Blockierung wahrgenommen. Mit der Zeit kann jedoch ein latentes Deprimiert sein auftreten, es können körperliche Verspannungen entstehen.

Man fühlt sich seltsam gehemmt und innerlich wie ausgebremst. Hier setzt die BioEnergetische Körpererfahrung an: Sie bringt den Körper im Verlauf der Übungen in ein Pulsieren und Vibrieren, das Spannungen löst. Das Körperempfinden dabei ist, wohltuend durchströmt zu sein und energetisch aufgeladen. Die Lebensgeister werden geweckt: Vitalität, Lebensfreude und seelisch/geistige Ausgeglichenheit stellen sich mehr und mehr ein. Innere Hemmungen, Blockaden und daraus resultierende körperliche Verspannungen und seelische Verstimmungen können sich im Verlauf der Bioenergetischen Körperarbeit lösen.

Bitte mitbringen: Socken, bequeme Sporthose, Handtuch.

Referentin: Carin von Hagen

gepr. Psychologische Beraterin (Deutsche Paracelsus Schule),
staatlich anerkannte Entspannungspädagogin



Kurs 1

24.02. | 03.03. | 10.03. | 17.03. | 24.03.

jeweils dienstags, 19.30 bis 21.30 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 55,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 23. Februar.

Kurs 2

14.04. | 21.04. | 28.04. | 05.05. | 12.05. | 19.05.

jeweils dienstags, 19.30 bis 21.30 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 66,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 13. April.

Kurs 3

09.06. | 16.06. | 23.06. | 30.06. | 07.07. | 14.07.

jeweils dienstags, 19.30 bis 21.30 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 66,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 08. Juni.

Fit in den Frühling

Kundalini Yoga für Detox und vitale Leichtigkeit

Der Ruf nach Erneuerung: Zeit für deinen inneren Frühjahrsputz – Schaffe Raum für Leichtigkeit

Wie die Natur erwacht auch unser System nach einem langen Winter und sehnt sich nach Erneuerung. Die traditionelle Fastenzeit bietet den perfekten Rahmen, um diesen Impuls für die nachhaltige Regeneration von Körper, Geist und Seele zu nutzen. In diesem intensiven Detox Kundalini Yoga Kurs setzen wir kraftvolle Techniken gezielt ein, um uns auf allen Ebenen von Altlasten zu befreien.

Yoga & Körperliche Reinigung

Durch ausgesuchte Kundalini Yoga Kriyas stimulieren wir gezielt die Entgiftungsorgane wie Leber, Niere und Darm. Die Übungen bringen den Stoffwechsel in Schwung und aktivieren die ausscheidende Apana-Energie für eine tiefe, körperliche Reinigung. In Verbindung mit einer bewussten Ernährung unterstützen wir so aktiv die Entschlackung und Stärkung des Immunsystems.

Meditation & Mentale Klarheit

Einfache Atemübungen (Pranayama) und tiefenwirksame Mantra-Meditationen sorgen für die Reinigung des Unterbewusstseins. Wir lösen alte Muster auf, die uns nicht mehr dienen, und schaffen Raum für einen neuen Zugang zu unserer Intuition und mentalen Klarheit.

Bist du bereit, aufzublühen? Beginne jetzt deine persönliche Blütezeit und starte kraftvoll in den Frühling.

Referentin: Lubica Leo

Qualifizierte Kundalini Yogalehrerin

25.02. | 04.03. | 11.03. | 18.03. | 25.03.

jeweils mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 55,00 Euro pro Person

Anmeldung ist erforderlich bis 24. Februar.





Eigene Gesundheits- kompetenzen stärken

Vortrag mit Fragemöglichkeiten und kleinen Übungen

Teilthemen

- gesunder Schlaf trotz Stress
- gesundheitsbewusste Ernährung trotz Mehrfachbelastung
- Bewegungsverhalten optimieren trotz Zeitdruck
- Selbstwert loskoppeln von Erfolg und Misserfolg
- Aufgaben delegieren
- Paar bleiben, trotz Elternschaft
- Selbstorganisation und Zeitmanagement

Referentin:

Janine Gnoerrlich

Gesundheitscoach

02. und 23. März

jeweils montags

17.30 bis 20.00 Uhr

Bildungszentrum

Gebühr: 15,00 Euro

pro Termin

Die Inhalte beider Termine sind identisch und können einzeln gebucht werden.

Die Gebühr kann vor Ort bezahlt werden.

Anmeldung ist erforderlich bis 26. Februar bzw. 19. März.

Qigong

Kurse speziell für Senioren

Qigong ist ein ganzheitliches Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegungen, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation umfasst.

Typisch sind ruhige, harmonische und fließende Bewegungen. Ihre Übung führt in ein körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Die Qigong-Übungen werden in kleinen Schritten vermittelt. Ihre Durchführung erfolgt im Stehen und/oder Sitzen. Besonderes Augenmerk wird auf die Verbesserung des Gleichgewichts, und die Stand- und Gehsicherheit gelegt.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Leitung: Simone Pohl
anerkannte Qigong-Kursleiterin

Kurs 1
02.03. | 09.03. | 16.03. | 23.03. | 13.04. | 20.04. | 27.04.
04.05.

Kurs 2
11.05. | 18.05. | 15.06. | 22.06. | 29.06. | 06.07. | 13.07.
20.07.

jeweils montags, 9.45 bis 10.45 Uhr
Bildungszentrum-Münsterplatz 11
Gebühr pro Kurs 64,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 26. Februar bzw. 07. Mai.

Einige gesetzliche Krankenkassen bezuschussen unsere Qigong-Kurse.



Qigong

Kurse

Qigong ist ein ganzheitliches Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegungen, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation umfasst. Typisch sind ruhige, harmonische und fließende Bewegungen. Ihre Übung führt in ein körperliches und seelisches Wohlbefinden. In der Vorbereitung auf die einzelnen Qigong-Übungen wird im spielerischen Umgang mit dem eigenen Körper dieser zunehmend ins Bewusstsein geholt - wir kommen bei uns an.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Referentin: Simone Pohl

anerkannte Qigong-Kursleiterin

Kurs 1

02.03. | 09.03. | 16.03. | 23.03. | 13.04. | 20.04. | 27.04.
04.05.

Kurs 2

11.05. | 18.05. | 15.06. | 22.06. | 29.06. | 06.07. | 13.07.
20.07.

jeweils montags, 11.00 bis 12.00 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr pro Kurs 64,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 26. Februar bzw.
07. Mai.

Einige gesetzliche Krankenkassen be-
zuschussen
unsere Qigong-Kurse

*„Die Meisterschaft über den
Augenblick ist der Schlüssel
zum Leben“*

Lachyoga

mit **Breathwork** und **Tiefentrance**

Bist du bereit, Stress wegzulachen und neue Energie zu tanken? Lachyoga bietet eine einzigartige Möglichkeit, Freude und Wohlbefinden in dein Leben zu bringen, ganz ohne Witze oder Comedy. Durch spielerische Übungen und tiefes Atmen stärkst du dein Immunsystem, reduzierst Spannungen und verbesserst deine Stimmung. Komm vorbei und erlebe, wie befreiend und ansteckend Lachen sein kann – für mehr Leichtigkeit im Alltag!

Referent: Sebastian Graf

Heilpraktiker und Lachyogatrainer

16. und 23. März

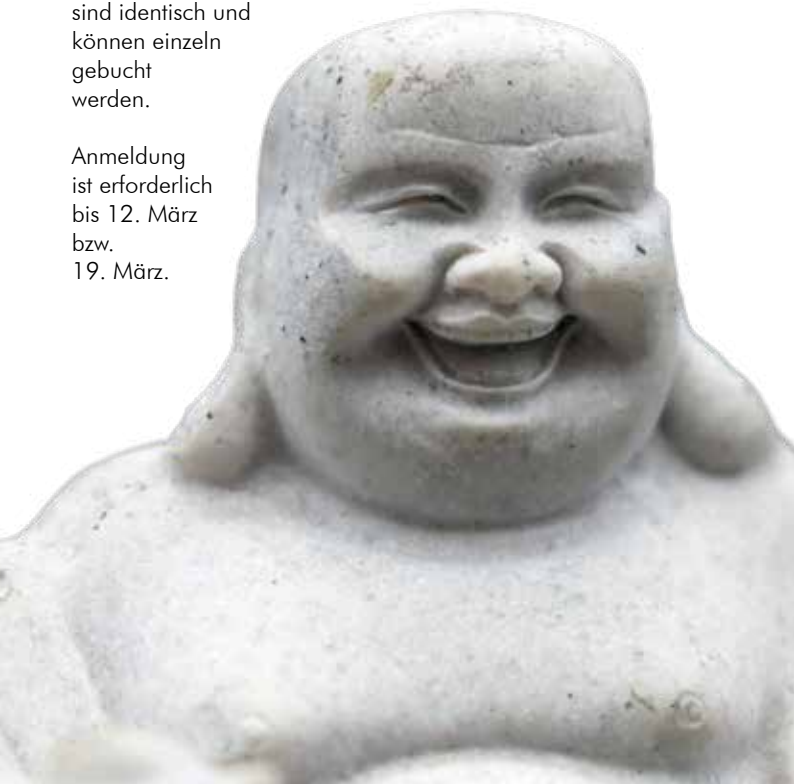
jeweils montags, 19.30 bis 20.30 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 10,00 Euro pro Termin

Die Inhalte beider Termine sind identisch und können einzeln gebucht werden.

Anmeldung ist erforderlich bis 12. März bzw. 19. März.



Mein neuer Weg

Aufbruch in ein spirituelles Leben Workshop

Auf die grundlegenden Fragen des Menschen nach Herkunft, Sinn und Leben nach dem Tod versuchen die Religionen Antworten zu geben. Die vielen Konflikte unterschiedlichster Art innerhalb von Religionen haben zum Teil dazu geführt, dass Menschen Sinn und Orientierung nicht mehr in ihnen finden und sich abwenden. In einer immer säkularer werdenden Welt bleibt jedoch die Suche nach Antworten und wird im Angesicht des Blickes auf den Zustand der Welt immer notwendiger. Es braucht eine „religionsübergreifende spirituelle Intelligenz“. Nur durch geistiges/spirituelles Wachstum des individuellen Menschen wird der Weg geöffnet zur Rückbindung an das Göttliche. Dieser wiederum ist unabdingbar für ein Leben in Liebe, Heilung und Frieden.

Im ersten Teil stellen wir uns den Fragen nach unseren Wurzeln, unserem jetzigen Standort, wohin unsere Äste wachsen und welche Triebe sie tragen in Form unserer Träume und unserer Kraft.

Sie benötigen bequeme Kleidung, ein weiches Kissen, evtl. warme Socken.

Es wird ein spannender Weg, den wir gemeinsam beschreiten und ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und ihn mit Ihnen zu beginnen.

Referentin: Gabriele Biffar

13.04. | 20.04. | 27.04. | 04.05. | 11.05.

jeweils montags, 19.00 bis 21.00 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 60,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 13. April.

Erbhöhe!

Deine Reise zu innerer Kraft und Herzenswärme

Zwei Monate, Zwei Schwerpunkte:
Finde deine Mitte, lebe dein Herz.

Yoga-Kurs

Teil 1: April – Die Kraft der Mitte:
Ankommen im Jetzt

Erdung & Stabilität

Finde Ruhe im Aufbruch. In dieser Einheit stärken wir dein Wurzel-Chakra und die Verbindung zur Erde. Lerne, dich in deinem Körper zentriert und emotional stabil zu fühlen, um die Herausforderungen des Lebens gelassen zu meistern.

Teil 2: Mai – Öffne dein Herz:
Liebe, Mitgefühl & Mut

Herz-Chakra & Innere Ausgeglichenheit

Der Mai ist die Zeit der Blüte. Wir öffnen sanft das Herz-Chakra, um Altes Loszulassen und Mitgefühl für uns selbst und andere zu kultivieren. Erlebe tiefe Entspannung und einen neuen emotionalen Freiraum.



Kundalini Yoga Techniken sind ideal, um Stress abzubauen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

In diesem Kurs geht es um eine integrierende Praxis, die alle gelernten Techniken vereint, um dich perfekt ausgerichtet und voller Energie in den Sommer zu schicken.

Dein Nutzen auf einen Blick

- Tiefe Stressreduktion und innere Ruhe
- Gefühl von Stabilität und innerer Stärke
- Mehr Energie und Lebensfreude im Alltag
- Entwicklung von Mitgefühl und authentischem Ausdruck

Jetzt Platz sichern und mit neuer Kraft starten!

Referentin: Lubica Leo

Qualifizierte Kundalini Yogalehrerin

15.04. | 22.04. | 29.04. | 06.05. | 13.05. | 20.05.

jeweils mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 66,00 Euro pro Person

Anmeldung ist erforderlich bis 13. April.





Dein Herz. Deine Liebe. Deine Kraft.

Kundalini Yoga Workshop

Herzöffnung & Selbstliebe

Fühlst du den Ruf nach mehr Weite, Sanftheit und bedingungsloser Liebe in deinem Leben?

Dieser Workshop ist ein Tag, den du dir schenkst, um dich ganz in deinem Herzen fallen zu lassen. Erlebe eine tiefe, gehaltene Reise, die dich von außen nach innen führt, dich sanft nährt und die stärkste aller Kräfte in dir erweckt: die Liebe zu dir selbst. Wir schaffen einen stillen, magischen Erfahrungsraum, getragen von Präsenz, Leichtigkeit und Tiefe, in dem du dich sicher fühlen kannst, Blockaden loszulassen und dein Herz weit zu öffnen.

Was dich in deinem Herzzaum erwartet

- Ein fließender Yoga-Flow, der berührt: Sanfte, achtsame Asanas, die dein Herzchakra beleben, den Brustraum liebevoll öffnen und dir erlauben, dich tiefer und sinnlicher zu spüren.
- Tiefe Verbindung & Geborgenheit: Geführte Meditationen, die dich direkt mit deinem inneren Herzzaumverbinden – dem Ort deiner wahren Ruhe und bedingungslosen Annahme.
- Atem, der befreit: Sanfte Atemübungen, die dir sofortige Weite und einen tiefen Moment des Aufatmens schenken.
- Herzenswahrheit entdecken: Kreatives Schreiben von Botschaften, die aus der Stille deines Herzens geboren werden und dir Klarheit über deine tiefsten Wünsche schenken.
- Ankommen & Verweilen: Abschließendes Yoga Nidra – die tiefe Entspannung, damit die Erfahrung von Liebe und Weite sanft im Körper ankommen und lange nachklingen kann.

Nimm dir die Zeit, die du verdienst, und entdecke, wie leicht und tief sich wahre Selbstliebe anfühlt.

Referentin: Lubica Leo

Qualifizierte Kundalini Yogalehrerin

Samstag, 09. Mai, 16.00 bis 19.00 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 45,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 06. Mai.



Kur- und

Wellnessurlaub

in den Euganeischen Hügeln Venetiens

Abano- und Montegrotto Terme

**10 Tage, 15.03.-24.03.2026 und
11.10.-20.10.2026**

Abano und Montegrotto Terme liegen am Fuße der Euganeischen Hügel. Dieses Thermalbad und Fango Weltzentrum liegt nur 10 km von Padua und 50 km von Venedig entfernt. Fango heisst das einzigartige Kurmittel, dem die Thermalzone ihren weltweiten Ruf verdankt. Der Fango ist ein aus einem Thermalsee gewonnener Mineralschwamm, der in einem mehrjährigen Reifungsprozess in besonderen Fangobecken ständig von Thermalwasser (87 Grad) umströmt wird und so seine pflanzlich-mineralische Konsistenz erhält.

Anwendungsgebiete: Chronische Artritis, Knochenbrüche, Quetschungen, Verstauchungen, Verrenkungen, Muskelerkrankungen und chirurgische Eingriffe sowie Asthma. Aber auch für Ihre allgemeine körperliche Konstitution können wir Ihnen diese Reise empfehlen.



Für Gäste, die keine Kur machen wollen, ist dies eine schöne Urlaubsregion mit Ausflugsmöglichkeit nach Padua und Venedig. Diverse Hotels zur Auswahl möglich. z.B. Continental, Apollo, De Bains, Ariston Molino, Palace, All'Alba usw.

Buszustieg Allensbach & Konstanz

Preis pro Person im DZ mit Halbpension
ab 1.198,- Euro

Information und Anmeldung (Reiseveranstalter):

Growe Reisen – Growe GmbH

Dorfgärten 2, 78244

Gottmadingen

Tel. 07731-976 444, Mail: info@growe-reisen.de

www.growe-reisen.de/kur

Fordern Sie die ausführliche Reiseausschreibung an, wir senden Ihnen diese gerne per Post oder E-Mail zu.



Bernina-Express

Schweizer Zughighlights

2 Tage, 01.08. bis 02.08.2026

Erleben Sie bei dieser Reise die faszinierende Bergwelt der Schweizer Alpen! Auf der Fahrt mit dem original Bernina-Express und mit dem Regionalzug auf der Fahrtstrecke des Glacier-Express. Wir fahren über den Bernina-Pass, den Julierpass und den Oberalppass. Mittagspause legen wir in Tirano in Italien und einmal in Andermatt ein. Kaffeepause am Vierwaldstättersee. Seit vielen Jahren ist dies eine unserer schönsten Reisen.

Busreise ab Hegau/Bodensee

Busfahrt in modernem Reisebus



- Busfahrt in modernem Reisebus
- 1x Übernachtung in gutem Hotel im Raum Chur
- Frühstück und Abendessen im Hotel
- Reisebegleitung während der gesamten Reise
- 1 x Bahnfahrt mit dem Bernina-Express von Chur nach Tirano (oder umgekehrt) im Panoramawagen
- 1 x Bahnfahrt mit dem Regionalzug auf der Fahrtstrecke des Glacier-Express von Chur nach Andermatt

Preis pro Person im Doppelzimmer
465,- Euro (€ 54,- EZ-Zuschlag)

Information und Anmeldung (Reiseveranstalter):

Growe Reisen – Growe GmbH

Dorfgärten 2, 78244

Gottmadingen

Tel. 07731-976 444, Mail: info@growe-reisen.de

www.growe-reisen.de/bernina

Fordern Sie die ausführliche Reiseausschreibung an, wir senden Ihnen diese gerne zu.

Hurtigruten Postschiff

„Die schönste Seereise der Welt“

13 Tage, 17.08.-29.08.2026

Wir laden Sie ein, die schönste Seereise der Welt kennen zu lernen. Erleben Sie die faszinierende Fjordwelt Norwegens. Die Anreise erfolgt per Flugzeug nach Bergen. Transfer zum Postschiff MS Nordlys. „Leinen los“ und Ablegen auf der einmaligen Hurtigrute über Alesund, die Vesteraelen, die Lofoten, den Polarkreis, Hammerfest, und das Nordkap bis Kirkenes und wieder zurück bis Bergen. Die gesamte Reise an Bord eines original Postschiffs ist ein einziger „Ausflug“ in über 100 Fjorde ganz nah an der Küste. Im Anschluss erfolgt eine Übernachtung in Bergen in zentral gelegenem Hotel. Rückflug nach Zürich.



- 11 Übernachtungen an Bord inkl. Vollpension
- Sie wählen Ihre Kabinennummer selbst aus
- Reisebegleitung ab 15 Teilnehmer
- Flugreise ab/bis Zürich
- Bustransfer ab Konstanz, Allensbach & Hegau möglich
- WIFI, Kaffee & Tee inklusive (nur August)
- Zusatzübernachtung in Bergen

Frühbucherpreis p.P. (Zweibettkabine)
ab 3.698,- Euro

Information und Anmeldung

(Reiseveranstalter):

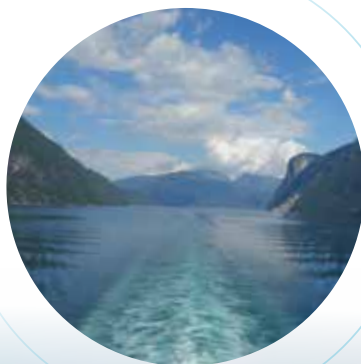
**Growe Reisen –
Growe GmbH**

Dorfgärten 2, 78244

Gottmadingen

Tel. 07731-976 444,

info@growe-reisen.de



Fordern Sie die ausführliche Reiseausschreibung an, wir senden Ihnen diese gerne per Post oder E-Mail zu.

www.growe-reisen.de/postschiff



Lebensqualität im Alter



Gute Lebensqualität setzt sich wie ein Puzzle aus mehreren, verschiedenen Bereichen zusammen. Entsprechend vielseitig sind dabei auch die Themen, welche von kompetenten Referenten aus Medizin, Theologie, Kultur, aber auch aus der Alltagspraxis Ihre Beiträge einbringen und anschließend auch auf eventuelle Fragen der Teilnehmer eingehen. Die Veranstaltungen sind öffentlich. Eingeladen sind alle, an dem jeweiligen Thema interessierte Bürger, nicht nur Ältere, egal welcher Religion und Weltanschauung.

25. März

Alterstraumatologie - Gefahren im Alter

Dr. Kilian Rahm, Orthopäde, Konstanz

15. April

Der Völkerapostel Paulus und seine Missionsreisen

Dr. Michael Heesemann, Kirchenhistoriker, Düsseldorf

Dreifaltigkeitskirche

27. Mai

Warum der Atheismus falsch liegt

Prof. Dr. Gerd Ganteför, em. Uni Konstanz

24. Juni

Grenzgeschichten im Hegau

Wolfgang Kramer, ehem. Kreisarchivar, Engen

22. Juli

vsI. Thema: Armut und soziale Ungleichheit im eigenen Land

Prof. Dr. Christoph Butterwegge, Köln

30. September

Judenverfolgung in Frankreich

Prof. Dr. Wolfgang Seibel, em. Uni Konstanz

jeweils mittwochs, 15.00 Uhr

Kolpinghaus, Hofhalde 10a (außer 15.04. Dreifaltigkeitskirche)

Gebühr (i. d. R.) 4,00 Euro

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Informationen: **Hans-Peter Metzger**

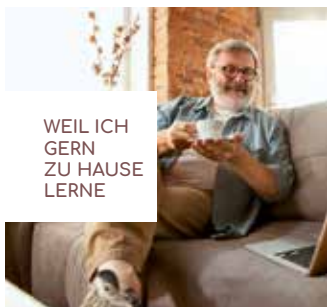
Telefon: 07531 29022, hpmetzger@web.de



WEIL ICH
NEUE
IMPULSE
LIEBE



WEIL ICH
ANDEREN
MENSCHEN
BEGEGNE



WEIL ICH
GERN
ZU HAUSE
LERNE



WEIL ICH
LIVE DABEI
SEIN KANN



BILDUNGSZENTRUM-DIGITAL.DE
- MEINE ADRESSE
FÜR BILDUNG IM INTERNET

Ob Yogakurs, Kunsttreff, Workshops für Paare und Seminare zu aktuellen politischen, kulturellen und religiösen Themen – entdecken Sie die Vielfalt unserer Online-Veranstaltungen.

Ein gemeinsames Angebot aller Bildungszentren des Bildungswerks (Erzdiözese Freiburg).

In eigener Sache

Öffnungszeiten montags bis freitags 8.30 bis 12.30 Uhr
Ihre Anfragen und Anmeldungen erreichen uns über unsere Homepage, Anrufbeantworter, E-Mail oder per Post.

Anmeldung

Anmeldungen für unsere Veranstaltungen erbitten wir schriftlich oder persönlich per Telefon, E-Mail. Ihre Anmeldung ist auch ohne Bestätigung verbindlich. Eine Benachrichtigung erfolgt in der Regel nur bei Überbelegung oder wenn die Veranstaltung nicht stattfinden kann.

Bezahlung

Die Gebühren für Seminare, Workshops und Kurse sind vor der Teilnahme per Rechnung zu entrichten. Bei Nichterscheinen an einem Kurs, Workshop oder Seminar trotz verbindlicher Anmeldung wird die volle Gebühr fällig. Die Gebühr für Präsenz-Vorträge wird an der Abendkasse erhoben - ohne Anmeldung.

Rücktritt

Der Rücktritt von Anmeldungen ist bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei Abmeldungen danach werden 60 % der Gebühren erhoben. Nach Beginn der Veranstaltung ist eine Rückerstattung der Kurs- oder Seminargebühr nicht mehr möglich.

Studienreisen

Für Studienreisen gelten gesonderte Anmeldungs- und Zahlungsbedingungen. Sie sind in den jeweiligen Reiseprospekten aufgeführt.

Ermäßigung

Studenten bezahlen 50 %, Schüler bezahlen keine Gebühr bei Vorträgen. Sozialpassinhaber der Stadt Konstanz erhalten 50 % Nachlass auf die Gebühr bei allen Vorträgen.

Unsere **Allgemeine Geschäftsbedingungen** und unsere **Datenschutzbestimmungen** finden Sie auf unserer Homepage.

Für alle Veranstaltungen sind bei uns im Büro **Gutscheine** erhältlich.

Layout: Iris Hohäuser
Bilder: Pixabay und Privat
S. 44/45: Hotel Apollo Terme
S. 46-49: Growe Reisen

Literatur, Kunst, Musik oder Geschichte ist Ihre Leidenschaft?

Sie geben gern ihr Wissen an interessierte Menschen weiter? Dann freuen wir uns, Sie als Referenten auf Honorarbasis aufnehmen zu können.

Ehrenamtlicher Leiter für ein Bildungswerk in Allensbach gesucht.

Das Bildungszentrum Konstanz sucht für Allensbach eine Person, die Lust auf kreative Bildungsarbeit hat und ehrenamtlich das neu zu gründende Bildungswerk Allensbach leiten möchte. Im Rahmen dieses Bildungswerks kann mindestens einmal im Monat eine Kulturveranstaltung in Allensbach stattfinden. Ihre Aufgabe wäre es, gemeinsam mit uns ein interessantes Programm zu erstellen und bei dem jeweiligen Termin die Referenten zu begrüßen und Gastgeber des Abends zu sein.

Bei Interesse freuen wir uns auf Ihren Anruf oder eine Mail.
Tel. 07531 17626, info@bildungszentrum-konstanz.de



Ansprechpartner



von links:

Leiter des Bildungszentrum Konstanz

Ulrich Büttner

Telefon 07531 17626

ulrich.buettner@bildungszentrum-konstanz.de

Öffentlichkeitsarbeit/Buchhaltung

Iris Hohäuser

Telefon 07531 17626

iris.hohauser@bildungszentrum-konstanz.de

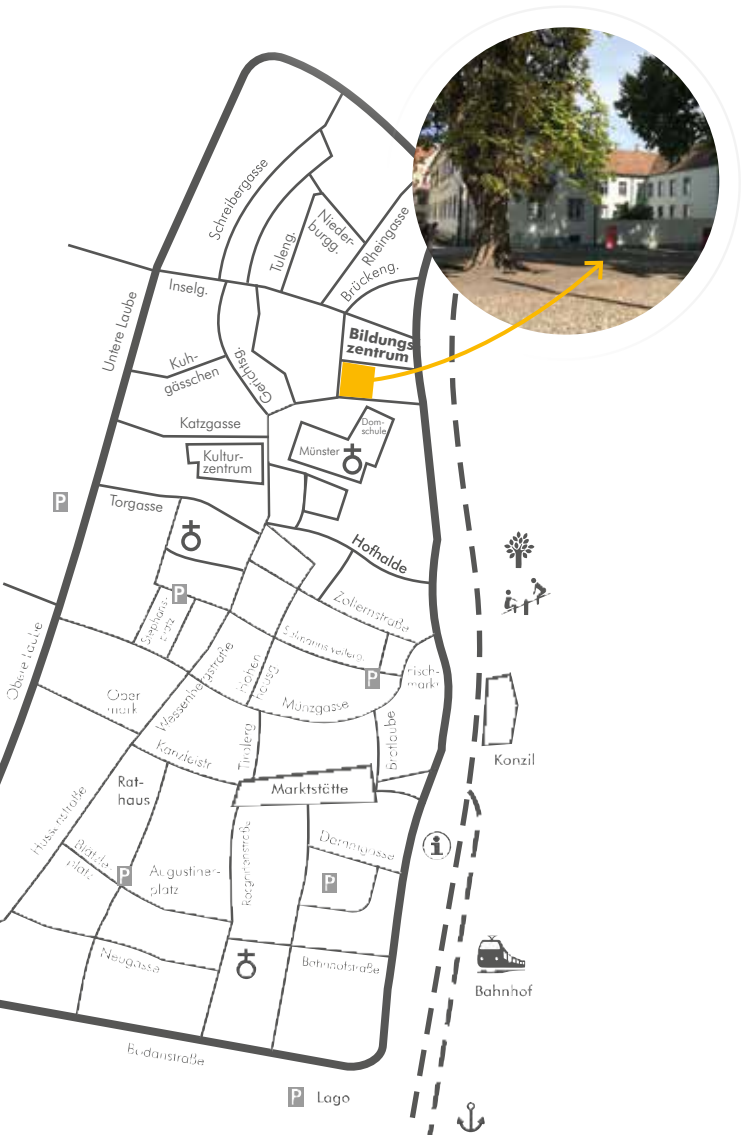
Hauswirtschaft

Rosanna Lauro

Telefon 07531 17626

info@bildungszentrum-konstanz.de

Hier finden Sie uns



Erzdiözese Freiburg
Bildungszentrum Konstanz
Münsterplatz 11 - 78462 Konstanz

Telefon 07531 17626
info@bildungszentrum-konstanz.de
bildungszentrum-konstanz.de

Schauen Sie

ruhig hinter
die rote Tür.



Bei uns finden
Sie ein vielseitiges
Bildungsangebot.

