



**Bildungszentrum Konstanz**

**September 2026 bis Februar 2027**

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.



# Inhaltsübersicht

|                                            |    |                                                                                      |
|--------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Terminübersicht .....                      | 4  |    |
| Vorwort .....                              | 7  |    |
| Konstanz und Umgebung .....                | 8  |    |
| Kreativität .....                          | 12 |    |
| Natur und Naturwissenschaft.....           | 18 |    |
| Allgemeinbildung/Kleine Akademien .....    | 20 |    |
| Partnerschaft, Familie und Erziehung ..... | 24 |    |
| Kunst und Kultur .....                     | 26 |    |
| Geschichte und Politik .....               | 32 |    |
| Gesundheit .....                           | 34 |   |
| Religion und Philosophie .....             | 48 |  |
| Digitale Welt .....                        | 51 |  |
| Reisen .....                               | 54 |  |
| Akademie der älteren Generation.....       | 58 |  |
| In eigener Sache.....                      | 60 |  |
| Ansprechpartner.....                       | 62 |  |
| Hier finden Sie uns/Anschrift.....         | 63 |  |

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

## September

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| 22.09. Tänze aus Israel, Kurs                     | 12 |
| 22.09. BioEnergetische KörperErfahrung, Kurs      | 34 |
| 22.09. Beginn Literatur-Frühstück                 | 26 |
| 23.09. Beginn Literatur-Café                      | 27 |
| 24.09. Lust auf freies Tanzen?                    | 14 |
| 25.09. Heimische Pflanzen, Naturspaziergang       | 19 |
| 26.09. Kunstgeschichte am Samstagmorgen, Vortrag  | 28 |
| 26.09. Kundalini Yoga, Vollmond-Special, Workshop | 35 |
| 28.09. Qigong für Senioren, Kurse                 | 37 |
| 28.09. Qigong, Kurse                              | 36 |
| 29.09. Beginn Kleine Akademie am Dienstag Abend   | 22 |

## Oktober

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| 01.10. Was ist Hypnose, Vortrag                                          | 38 |
| 05.10. Der Konstanzer Hauptfriedhof, Führung                             | 8  |
| 05.10. H. Heine, A. Einstein, H. Rosenthal, Vortrag                      | 29 |
| 06.10. Beginn Kleine Akademie am Dienstag Nachmittag                     | 20 |
| 07.10. Yoga - Bye, Bye Herbstblues Kurs                                  | 39 |
| 09.10. Das „Klimapuzzle“, Workshop                                       | 18 |
| 09.10. Heimische Pflanzen, Naturspaziergang                              | 19 |
| 09.10. KI leicht gemacht – Alltag erleichtern & Gefahren verstehen, Kurs | 51 |
| 09.10. Wie KI Ihren Büroalltag beflügeln kann, Kurs                      | 52 |
| 10.10. Angst vor der Angst, Workshop                                     | 40 |
| 12.10. Das alte Reich am Horn von Afrika, Vortrag                        | 32 |
| 15.10. Kreative Bewegungsreise, Schnuppertermin                          | 16 |
| 15.10. Geschichte der Handschrift, Vortrag                               | 30 |
| 19.10. Äthiopien in der Moderne, Vortrag                                 | 32 |
| 21.10. Kreistänze und Mitmachtänze                                       | 15 |
| 22.10. Lust auf freies Tanzen?                                           | 14 |
| 22.10. Geschichte der Handschrift, Praktische Einführung                 | 30 |
| 23.10. Heimische Pflanzen, Naturspaziergang                              | 19 |
| 24.10. Kunstgeschichte am Samstagmorgen, Vortrag                         | 28 |
| 24.10. Geschichte der Handschrift, Workshop                              | 30 |

## November

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| 04.11. Kreative Bewegungsreise, Kurs                        | 16 |
| 06.11. Kreatives und (auto-) biographisches Schreiben, Kurs | 31 |
| 06.11. Marburger Konzentrationstraining für Viertklässler   | 24 |
| 09.11. Kulturgeschichte des Tees, Vortrag                   | 29 |

## Terminübersicht

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| 10.11. Tänze aus Israel, Kurs                       | 12 |
| 12.11. Lust auf freies Tanzen?                      | 14 |
| 21.11. Kunstgeschichte am Samstagmorgen, Vortrag    | 28 |
| 23.11. True Crime, Führung                          | 9  |
| 29.11. Kundalini Yoga Fülle & Dankbarkeit, Workshop | 42 |
| 30.11. Qigong für Senioren, Kurse                   | 37 |
| 30.11. Qigong, Kurse                                | 36 |
| 30.11. Geheimnisse der Niederburg, Führung          | 11 |

### Dezember

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 04.12. Abschied, Tod und Trauer, Gesprächsrunde  | 49 |
| 05.12. Kunstgeschichte am Samstagmorgen, Vortrag | 28 |
| 05.12. Tanzend das Weihnachtsfest erwarten       | 17 |
| 06.12. Tanzend das Weihnachtsfest erwarten       | 17 |
| 07.12. Weihnachten in der Kunst, Vortrag         | 29 |
| 09.12. Kundalini Yoga, Specials, Workshop        | 43 |
| 10.12. Lust auf freies Tanzen?                   | 14 |
| 10.12. Was ist Glück?, Vortrag                   | 48 |
| 16.12. Kundalini Yoga, Specials, Workshop        | 43 |

### Januar

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| 11.01. Der Künstler John William Waterhouse, Vortrag                | 29 |
| 12.01. Tänze aus Israel, Kurs                                       | 12 |
| 13.01. Kundalini Yoga, Dein kraftvoller Start, Workshop             | 45 |
| 14.01. Lust auf freies Tanzen?                                      | 14 |
| 15.01. Marburger Konzentrationstraining für Drittklässler           | 25 |
| 20.01. Kreative Bewegungsreise, Kurs                                | 16 |
| 20.01. Kundalini Yoga, Dein kraftvoller Start, Workshop             | 45 |
| 23.01. Kunstgeschichte am Samstagmorgen, Vortrag                    | 28 |
| 23.01. Mitmachtänze zum Jahresanfang                                | 15 |
| 27.01. Kundalini Yoga, Dein kraftvoller Start, Workshop             | 45 |
| 31.01. Eigene Gesundheitskompetenzen stärken für Eltern,<br>Seminar | 46 |

### Februar

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 11.02. Lust auf freies Tanzen?                   | 14 |
| 13.02. Kunstgeschichte am Samstagmorgen, Vortrag | 28 |

### Vorschau März

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 07.03. Sicherheit finden in unsicheren Zeiten, Seminar | 47 |
|--------------------------------------------------------|----|



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!



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



Wir haben wieder ein sehr abwechslungsreiches Angebot für Sie, das Ihre Neugierde und Interessen befriedigt. Sie sind interessiert an Gesundheitsfragen, Politik, Allgemeinbildung oder Stadtführungen durch Konstanz? Sie begeistern sich für Kunst oder Bewegung? Sie wollen Ihrer spirituellen Seite etwas mehr Aufmerksamkeit schenken?

Falls Sie gerne in die Natur gehen, 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 Mitarbeitenden, allen Referierenden sowie unseren Kooperationspartnern.

*In Gemeinschaft lernen ist einer der wertvollsten Schätze überhaupt.*

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

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Ulrich Büttner'. The signature is fluid and cursive, with a large, stylized 'U' and 'B'.

Mit besten Grüßen,  
Ulrich Büttner



### Blick hinter die Kulissen

## Der Konstanzer Hauptfriedhof

### Führung

Der Konstanzer Friedhof bietet viel mehr als nur Gräber. Wer weiß, wo er hinschauen muss, entdeckt so manche Geheimnisse. Neben einigen regionalen Berühmtheiten finden sich hier auch mehrere mysteriöse Hinweise auf uralte Vorstellungen vom ewigen Leben und anderen Jenseitsvorstellungen.

Einen ganz besonderen Bereich stellt der jüdische Friedhof im Südosten dar, den wir ebenfalls besuchen werden.

Seien Sie gespannt, erfahren und sehen Sie mehr über ein faszinierendes Stück Konstanzer Kulturgeschichte, die baulichen Hintergründe der Aussegnungshalle, die Rolle der Mohnblume auf dem Feld der Toten und Vieles mehr.

### Referentin: Nadine Büttner

Stadtführerin und Dozentin in der Erwachsenenbildung

**Montag, 05. Oktober, 16.00 bis 17.30 Uhr**

**Treffpunkt: Vor der Aussegnungshalle am Konstanzer Hauptfriedhof, Riesenbergweg 12**

Gebühr: 7,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 02. Oktober.

# 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, 23. November, 17.00 bis 18.30 Uhr**

**Treffpunkt: Vor dem Bildungszentrum-Münsterplatz 11**

Gebühr: 7,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 20. November.



## Konstanz und Umgebung



# Geheimnisse der Niederburg

## Führung

Die Niederburg ist der älteste Stadtteil von Konstanz – und zweifellos der schönste. Speziell hier kann man immer noch eine fast geschlossene hoch- und spätmittelalterliche Siedlungsstruktur sehen und erleben. Auf einem Rundgang durch dieses besondere Viertel werden Sie die Geheimnisse der Niederburg kennenlernen und ihre Geschichte verstehen. Seien Sie gespannt und erfahren Sie mehr über den schönsten Teil unserer Metropole am See...



## Referentin: Nadine Büttner

Stadtführerin und Dozentin für Erwachsenenbildung

**Montag, 30. November, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr**

**Treffpunkt: Vor dem Bildungszentrum,  
Münsterplatz 11**

Gebühr: 7,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 27. November.

# 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 jeden Kurses möglich.

Bitte mitbringen: Bequeme Tanzkleidung, abriebfreie Tanz- oder Turnschuhe

### Referentinnen:

**Bernhild Hagemeister**

**Elisabeth Schlipf**

**Ria Siebenrok**

Tanzleiterinnen für israelischen Tanz

### Kurs 1

22.09. | 29.09. | 06.10. | 13.10. | 20.10.

### Kurs 2

10.11. | 17.11. | 24.11. | 01.12. | 08.12.

### Kurs 3

12.01. | 19.01. | 26.01. | 02.02.

**jeweils dienstags, 18.00 bis 19.15 Uhr**

**Bildungszentrum-Münsterplatz 11**

Gebühr: 30,00 Euro pro Kurs

Anmeldung ist erforderlich bis 21. September | 09. November | 11. Januar.



## 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. 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 einer 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?



## „Tanzen ist Träumen mit den Beinen!“

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

**Referentin: Andrea Oehri**

Wirtschaftsassistentin und kreative Lebensgestaltung

**24.09. | 22.10. | 12.11. | 10.12. | 14.01. | 11.02.**

**jeweils donnerstags, 17.15 bis 19.00 Uhr**

**Bildungszentrum-Münsterplatz 11**

Gebühr: 6,50 Euro pro Person und Termin

Anmeldung ist nicht erforderlich.



## Kreistänze und Mitmachtanze

Die Freude am gemeinsamen Tanzen ohne stures Üben führt uns zusammen. Kreistänze und Mitmachtanze 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 Tanzpartner ist nicht erforderlich.

**Referentin: Bernhild Hagemeister**

Tanzpädagogin

**Mittwoch, 21. Oktober, 15.00 bis 17.00 Uhr**

**Bildungszentrum-Münsterplatz 11**

Gebühr: 8,00 Euro pro Termin

Anmeldung ist erforderlich bis 20. Oktober.

## Am Puls des Augenblicks – eine kreative Bewegungsreise

Dieser Kurs ist eine Einladung, sich selbst in Bewegung zu entdecken und auszudrücken, ohne etwas können zu müssen. In wertfreier sicherer Atmosphäre, liebevoll angeleitet, öffnen sich Räume - allein, zu zweit oder in der Gruppe mit dem zu experimentieren, was in uns steckt. Farben, Materialien und Worte erweitern unser Spiel mit dem eigenen Tanz. Leicht wechseln wir zwischen den kreativen Ausdrucksformen und bleiben neugierig auf den Moment. In der Selbsterfahrung finden wir Vertrauen uns zu zeigen und das Entdeckte zu teilen. Tanzen, sich selbst überraschen und staunen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Papier (DIN A3), Wachsmalstifte, Schreibsachen

**Referentin: Tanja Jeworutzki**  
Dipl. Tanzpädagogin und Autorin

**Schnuppertermin**  
**Donnerstag, 15. Oktober, 19.00 bis 20.30 Uhr**

**Kurs 1**  
**Mittwoch, 04. November und**  
**Mittwoch, 11. November, 19.00 bis 20.30 Uhr**  
Gebühr: 20,00 Euro  
Nicht einzeln buchbar.

**Kurs 2**  
**Mittwoch, 20. Januar und**  
**Mittwoch, 27. Januar, 19.00 bis 20.30 Uhr**  
Gebühr: 20,00 Euro  
Nicht einzeln buchbar.

Anmeldung ist erforderlich bis 02. November und  
18. Januar.



# Tanzend das Weihnachtsfest erwarten

Im Advent stellt sich die Sehnsucht nach Geborgenheit und Begegnung verstärkt ein. Mit Kreistänzen zu internationalen Weihnachtsliedern wollen wir uns auf das herannahende Weihnachtsfest einstellen. In ruhiger, gemütlicher Atmosphäre werden unsere Schritte von harmonischen, wiegenden Rhythmen begleitet.

Die Kreistänze können nach einer kurzen Anleitung auch ohne Vorkenntnisse sofort mitgetanzt werden. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich. In der Pause hören wir einen besinnlichen Text und stärken uns mit heißem Früchtepunsch.

**Referentin: Bernhild Hagemeister**  
Tanzpädagogin

**Samstag, 05. Dezember und Sonntag, 06. Dezember**  
**jeweils 16.00 bis 18.00 Uhr**  
**Bildungszentrum-Münsterplatz 11**  
Gebühr: 8,00 Euro pro Termin

Beide Termine haben den gleichen Inhalt.  
Anmeldung ist erforderlich bis 03. Dezember.

## Das „Klimapuzzle“

### Wir haben die Karten in der Hand!

#### Workshop

Möchten Sie die Klimakrise wirklich verstehen, ohne sich durch umfangreiche wissenschaftliche Berichte arbeiten zu müssen? Dann ist der Climate Fresk (Klimapuzzle) Workshop genau das Richtige für Sie. In diesem interaktiven und spielerischen Bildungsformat entdecken Sie gemeinsam mit anderen die zentralen Ursachen und Folgen des Klimawandels – fundiert, verständlich und lebendig.



Auf Grundlage der aktuellen Erkenntnisse des IPCC-Berichts vom Weltklimarat der Vereinten Nationen entsteht Schritt für Schritt ein großes Klimapuzzle aus Informationskarten. Durch gemeinsames Nachdenken, Diskutieren und Verknüpfen werden komplexe Zusammenhänge sichtbar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Offenheit und Neugier genügen.

Nach der gemeinsamen Erarbeitungsphase folgt eine kreative Phase, in der das entstandene Gesamtbild visuell ergänzt wird. In der abschließenden Reflexion erhalten Gefühle, Fragen und Gedanken Raum, und es werden gemeinsam konkrete individuelle wie gesellschaftliche Handlungsmöglichkeiten entwickelt.

Der Climate Fresk Workshop verbindet fundierte Klimabildung, Austausch und Motivation zum Handeln in einem inspirierenden Lernumfeld. Informativ, gemeinschaftlich und ermutigend – eine Einladung, Klimabildung neu zu erleben.

**Referentin: Christine Bustos Barros**

Ausgebildete Climate Fresk Moderatorin

**Freitag, 09. Oktober, 18.30 bis 21.00 Uhr**

**Bildungszentrum-Münsterplatz 11**

Gebühr: 7,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis zum 08. Oktober.

# 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 Rollstuhlfahrende, Kinderwagen und geheingeschränkte Menschen.

**Referent: Andreas Friedel**

Diplom-Ingenieur Landschaftsarchitektur

**25.09. | 09.10. | 23.10.**

**jeweils freitags 14.30 Uhr**

**Treffpunkt: Bushaltestelle Tannenhof (stadtauswärts)**

Gebühr: 12,00 Euro pro Person und Termin

Für Kinder: 6,00 Euro pro Termin

Anmeldung ist erforderlich bis 23. September | 07. Oktober | 21. Oktober.

## 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 einzelne Vorträge zu besuchen. Die Vorträge dauern ca. 1,5 Stunden.

## Kleine Akademie am Dienstag Nachmittag

**Kursbegleitung: Christine Postius**

**Telefon: 07531 66462**

**06. Oktober**

**Alltag im Mittelalter**

Ulrich Büttner

**13. Oktober**

**Manchester – die „Shock-City“ der industriellen Revolution**

Prof. Dr. Dieter Schott

**20. Oktober**

**„A schöne Leich“ – die Wiener und der Tod**

Nadine Büttner

**03. November**

**Frauenbilder – Frauen in der Kunst der Renaissance**

Ines Stadie

**10. November**

**Petrarca – Dichter und Wegbereiter des Humanismus und der Renaissance**

Hans Kellner

**17. November**

**Verflucht?! Mysteriöses und Legenden aus der (Kunst-) Geschichte**

Ines Stadie

**24. November**

**Olivier Messiaen – Mystische Musik von Vögeln, Engeln und dem Ende der Zeit**

Hans Kellner



**01. Dezember**

**Auf der Suche nach der Zuversicht  
im Leben in unsicheren Zeiten**

Jörg Seyfried

**08. Dezember**

**Winter in der Kunst**

Ines Stadie

**15. Dezember**

**Die schönsten deutschen Gedichte,  
Teil II**

Stephan Glunk

**12. Januar**

**Die chinesischen Weisheitslehren**

Jörg Seyfried

**19. Januar**

**Der Politisches Islam – eine kleine  
Geschichte des islamischen Extre-  
mismus**

Hans-Peter Büttner

**26. Januar**

**Florence Price – erste Afroamerika-  
nerin, die als Komponistin für die  
klassische Musik bekannt wurde**

Cristina Haigis

**02. Februar**

**Lug und Trug, Mord und  
Totschlag – Verbrechen in unserer  
Tier- und Pflanzenwelt**

Christine Postius

**jeweils dienstags**

**16.00 bis 17.30 Uhr**

**Bildungszentrum-Münsterplatz 11**

Gebühr für den Einzelvortrag:

7,00 Euro (nur in bar möglich)

Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Kleine Akademie am Dienstag Abend

Kursbegleitung: Paula Trepulka  
Telefon: 07531 33470

**29. September**  
**Semestereröffnungstreffen**

**06. Oktober**  
**Geschichte des Tees**  
Ulrich Büttner

**13. Oktober**  
**Frauenbilder- Frauen in der Kunst  
der Renaissance**  
Ines Stadie

**20. Oktober**  
**„Der Sandmann“, ETA Hoffmann**  
Ulrich Büttner

**03. November**  
**Olivier Messiaen – Mystische Musik  
von Vögeln, Engeln und dem Ende  
der Zeit**  
Hans Kellner

**10. November**  
**Das Himmelreich des Barock –  
60 Jahre Oberschwäbische  
Barockstraße**  
Monika Küble

**17. November**  
**Peggy Guggenheim und ihre Zeit**  
Ines Stadie

**24. November**  
**Von der Jesuitenschule zum Stadt-  
theater - Theaterbaugeschichte**  
Ines Stadie





**01. Dezember**

**Gibt es einen gerechten Krieg?**

Jörg Seyfried

**08. Dezember**

**Advents-Weihnachtsfeier**

**12. Januar**

**Warum gibt es den Antisemitismus?**

Jörg Seyfried

**19. Januar**

**Was Musik mit uns macht, Gehirn,  
Gefühl, Verhalten**

Hans Kellner

**26. Januar**

**Die Musikerin Florence Price**

Cristina Haigis

**16. Februar**

**Das Land am Fuß der Berge – Pie-  
mont**

Monika Küble

**23. Februar**

**Von Mäusen und Menschen, John  
Steinbeck**

Ulrich Büttner

**jeweils dienstags**

**18.30 bis 20.00 Uhr**

**Bildungszentrum-Münsterplatz 11**

Gebühr für den Einzelvortrag:

7,00 Euro (nur in bar möglich)

Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Marburger Konzentrationstraining (MKT) für Viertklässler

### Fit für die weiterführende Schule

Das Marburger Konzentrationstraining nach Krowatschek richtet sich an Kinder, die in der Schule und auch bei den Hausaufgaben leicht ablenkbar sind. Die Kinder trainieren an sechs Nachmittagen 60 Minuten in kleinen Gruppen zu jeweils sechs Kindern. Im Konzentrationstraining lernen impulsiv arbeitende Kinder, sich zu bremsen und zu kontrollieren, trödelige Kinder lernen, Schritt für Schritt weiterzuarbeiten.

Folgende Bereiche werden trainiert: Arbeitsstil, Selbstbewusstsein, Arbeitshaltung, Entspannung und Motivation. Das MKT ist wissenschaftlich evaluiert.



Es findet am Ende des Kurses ein ausführliches Elternabschlussgespräch statt und Sie erhalten eine schriftliche Elterninformation zu Beginn des Kurses.

Teilnehmer: 6 Kinder pro Kurs

### Referentin: Karin Beume

Gesundheitspädagogin, Lerntherapeutin, Elterntrainerin, AD(H)S Trainerin und lizenzierte Konzentrationstrainerin nach Krowatschek

### Kurs 1

14.30 bis 15.40 Uhr

### Kurs 2

15.50 bis 17.00 Uhr

06.11. | 13.11. | 20.11. | 27.11. | 04.12.

jeweils freitags

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 130,00 Euro pro Kind

(inklusive einer Mappe mit Arbeitsmaterialien)

Anmeldung ist erforderlich bis 03. November.

# Marburger Konzentrationstraining (MKT) für Drittklässler

## **Konzentriert geht's wie geschmiert Selbstbewusst in den Schulalltag**

Das Marburger Konzentrationstraining nach Krowatscheck richtet sich an Kinder, die in der Schule und auch bei den Hausaufgaben leicht ablenkbar sind. Kinder, die nicht bei der Sache sind, schweifen mit ihren Gedanken leicht ab und wissen oft nicht, was sie machen sollen. Mangelnde Konzentration, träumen, trödeln oder Flüchtigkeitsfehler bringen oft Kritik mit sich, wodurch das Selbstwertgefühl der Kinder oft leidet.

Die Kinder trainieren an 6 Nachmittagen in kleinen Gruppen mit maximal 6 Kindern sich zu konzentrieren, Flüchtigkeitsfehler zu vermeiden und Techniken zu erlernen, so dass die Konzentration geschult und gefördert wird. Impulsiv arbeitende Kinder lernen sich zu bremsen und zu kontrollieren, trödelige Kinder lernen Schritt für Schritt weiterzuarbeiten und sich selber zu motivieren. Folgende Bereiche werden trainiert: Arbeitsstil, Selbstbewusstsein, Entspannung, Anspannung und Motivation.

Zusätzlich erhalten die Eltern wertvolle Informationen und Tipps wie sie ihr Kind unterstützen können.

Sie erhalten eine schriftliche Elterninformation zu Beginn des Kurses. Am Ende des Kurses findet mit den Eltern ein zusätzliches individuelles Einzel-Abschlussgespräch statt.

Teilnehmer: 6 Kinder pro Kurs

### **Referentin: Karin Beume**

Gesundheitspädagogin, Lerntherapeutin, Elterntrainerin,  
AD(H)S Trainerin und lizenzierte Konzentrationstrainerin nach Krowatschek

### **Kurs 1**

**14.30 bis 15.40 Uhr**

### **Kurs 2**

**15.50 bis 17.00 Uhr**

**15.01. | 22.01. | 29.01. | 19.02. | 26.02. | 05.03.**

**jeweils freitags**

**Bildungszentrum-Münsterplatz 11**

Gebühr: 130,00 Euro pro Kind

(inkl. einer Mappe mit Arbeitsmaterialien)

Anmeldung ist erforderlich bis 12. Januar.

# Literatur-Frühstück

## Deutschland. Kein Wintermärchen

Zu Brezeln, Brötchen, Kaffee und Tee sprechen wir über besondere Sichtweisen auf unser Land in unterschiedlichen Jahrhunderten. Wir beginnen mit Daniel Kehlmanns Roman „Tyll“ über die Zeit des 30-jährigen Kriegs und enden mit zwei konträren Werken der Gegenwart, erschienen 2026. Mirna Funk lässt ihre Protagonistin Amira als junge Jüdin und Erbin von bedeutenden Kunstwerken das Leben in Berlin erfahren. Lukas Rietzschel, ebenfalls Vertreter der jungen Generation, reflektiert die komplizierte Entwicklung in den neuen Bundesländern, ausgehend von den prägenden Jahrzehnten als DDR. Heinrich Heine ist der Inspirator zum Titel dieser Literaturveranstaltung mit seinem berühmten, visionären Gedichtzyklus „Deutschland. Ein Wintermärchen“ aus dem Jahr 1844.

**22. September**

**Daniel Kehlmann, „Tyll“**

**13. Oktober**

**Heinrich Heine, „Deutschland. Ein Wintermärchen“**

**17. November**

**Theodor Storm, „Der Schimmelreiter“**

**15. Dezember**

**Lukas Hartmann, „Der Sänger“**

**26. Januar**

**Mirna Funk, „Balagan“**

**23. Februar**

**Lukas Rietzschel, „Sanditz“**

**Referentin: Irene Wiegmann-Kellner**

Germanistin, Schulleiterin i.R.

**jeweils dienstags, 10.15 bis 11.45 Uhr**

**Bildungszentrum-Münsterplatz 11**

Gebühr: 72,00 Euro für den gesamten Kurs

Einzeltermine sind nicht buchbar.

Anmeldung ist erforderlich bis 21. September.





## Literatur-Café

### Deutschland. Kein Wintermärchen

Bei Kuchen, Kaffee und Tee sprechen wir über besondere Sichtweisen auf unser Land in unterschiedlichen Jahrhunderten. Wir beginnen mit Daniel Kehlmanns Roman „Tyll“ über die Zeit des 30-jährigen Kriegs und enden mit zwei konträren Werken der Gegenwart, erschienen 2026. Mirna Funk lässt ihre Protagonistin Amira als junge Jüdin und Erbin von bedeutenden Kunstwerken das Leben in Berlin erfahren. Lukas Rietzschel, ebenfalls Vertreter der jungen Generation, reflektiert die komplizierte Entwicklung in den neuen Bundesländern, ausgehend von den prägenden Jahrzehnten als DDR. Heinrich Heine ist der Inspirator zum Titel dieser Literaturveranstaltung mit seinem berühmten, visionären Gedichtzyklus „Deutschland. Ein Wintermärchen“ aus dem Jahr 1844.

**23. September**  
**Daniel Kehlmann, „Tyll“**

**14. Oktober**  
**Heinrich Heine, „Deutschland. Ein Wintermärchen“**

**18. November**  
**Theodor Storm, „Der Schimmelreiter“**

**16. Dezember**  
**Lukas Hartmann, „Der Sänger“**

**27. Januar**  
**Mirna Funk, „Balagan“**

**24. Februar**  
**Lukas Rietzschel, „Sanditz“**

**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 22. September.

## Kunstgeschichte am Samstagmorgen

### 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.

**26. September**

**Die Dame in Gold - Die Bloch-Bauers, Klimt und die Geschichte eines Bildes**

**24. Oktober**

**Impressionismus - Welt aus Licht und Farbe**

**21. November**

**Gefährliche Bücher - skurrile Manuskripte und Kurioses rund um Literatur**

**05. Dezember**

**Winter in der Kunst**

**23. Januar**

**La Serenissima - Stadt- und Kunstgeschichte Venedigs**

**13. Februar**

**Femme fatale - Weibliche Macht in der Geschichte**

**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 24. September | 22. Oktober |

19. November | 03. Dezember | 21. Januar | 11. Februar.



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.

**05. Oktober**

**Heinrich Heine, Albert Einstein, Hans Rosenthal: Drei interessante Biographien jüdischer Deutscher des**

**19. und 20. Jahrhunderts**

Referent: Hans-Peter Büttner

**09. November**

**Kulturgeschichte des Tees**

Referent: Ulrich Büttner

**07. Dezember**

**Weihnachten in der Kunst**

Referentin: Ines Stadie

**11. Januar**

**Der Künstler John William Waterhouse – Leben und Werk**

Referentin: Ines Stadie

**jeweils montags, 15.45 bis 16.45 Uhr**

**Haus Zoffingen, Klostersgasse 6**

Gebühr: 7,00 Euro für Externe

Für die Bewohner von Haus Zoffingen ohne Gebühr.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

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



## Warum schreiben wir so?

Warum sehen unsere Buchstaben so aus? Woher stammen unsere Schulschriften? In einem kurzweiligen Vortrag tauchen wir neugierig in die über 2000 Jahre alte Geschichte des Handgeschriebenen im europäischen Kulturkreis. Wie schrieben die Römer? Wie sah es in einem mittelalterlichen Skriptorium aus? Und was passierte nach Johann Gutenbergs Erfindung der Druckpresse? Es gibt reichlich Schätze zu entdecken - zur Inspiration für eigene Schreibfähigkeiten.

Die zweite Abendveranstaltung bietet die Möglichkeit, verschiedene Schreibmedien zu testen, z.B. Rohrfeder, Gänsefeder oder Spitzfeder; dazu Papiere, Pergament und unterschiedliche Tinten.

Beim Workshop werden kalligrafische Basiszüge vermittelt durch das Einüben eines traditionellen Alphabets.

**Referentin: Mag. art. Tine Gam Aschenbrenner**

Vorgeschichtliche Archäologin

**Vortrag: Donnerstag, 15. Oktober**

**19.00 bis 20.30 Uhr**

Gebühr: 7,00 €

**Praktische Einführung: Donnerstag, 22. Oktober**

**19.00 bis 20.30 Uhr**

Gebühr: 7,00 €

**Workshop: Samstag, 24. Oktober**

**11.00 bis 15.00 Uhr**

Gebühr: 40,00 €

Anmeldung ist erforderlich bis 14. Oktober | 20. Oktober | 22. Oktober.

# Reise in mein Zeitenland!

## Kreatives und (auto-)biographisches Schreiben

mit Erinnerungen aus der Kindheit

### Kurs

Wir fahren ab am Bahnhof des Lebens. Bilder, Menschen, Landschaften ziehen an uns vorüber und wir reisen ein langes Stück zurück zu den ersten Stationen unseres Lebens.

Wir haben den vollgefüllten Reisekoffer im Gepäck und sind gespannt auf das, was wir allein und gemeinsam auspacken. Die Erinnerungen geraten in Bewegung, mit ihnen die Sprache, Wörter und Sätze. Wir entdecken, spielen und experimentieren. Wir schreiben!

Der Kurs ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet. Er ist für alle, die ihr Wissen erweitern und neue Ideen zum Leben erwecken wollen.

### Kursziele

- Persönliche Geschichte (wieder-)entdecken, Kreativität fördern
- Erlernen des kreativen Schreibens durch unterschiedliche Schreibmethoden wie gelenkte Assoziation, Freewriting, seriellles Schreiben, Clustering, verschiedene Gedichtformen, ergänzt durch die künstlerische Ausdrucksform Crossarts

Bitte mitbringen: Schreibheft oder Schreibblock, Schreibstift, Buntstifte, Schere und Klebstoff

### Referentin: Birgit Ruf

Lehrerin, ausgebildete Schreibpädagogin

06.11. | 13.11. | 20.11.

jeweils freitags, 17.30 bis 19.30 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 33,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 04. November.





## Geheimnisvolles Äthiopien – eine uralte Kultur am Horn von Afrika

### Vorträge Online über Zoom

Äthiopien ist eines der Herkunftsländer des modernen Menschen und eine Region voller Geheimnisse.

Es ist der älteste durchgehend unabhängige und heute noch bestehende Staat Afrikas und eines der ältesten Herrschaftsgebiete der Welt. Das Aksumitische Reich entstand schon in vorchristlicher Zeit und nahm als eines der ersten Länder der Welt das Christentum an. Durch das Aufkommen des Islam wurde Äthiopien vom Rest der Christenheit abgetrennt und ging fortan eigene Wege – bis das salomonische Reich von den Portugiesen wiederentdeckt wurde.

Seien Sie gespannt und erfahren Sie mehr über Äthiopiens Geschichte und Kultur, den geheimnisumwobenen Priesterkönig Johannes, den europäischen Kolonialismus und den letzten Kaiser Haile Selassie ...



**Referent: Ulrich Büttner**

Historiker und Philosoph, Leiter des Bildungszentrums

**12. Oktober**

**Das alte Reich am Horn von Afrika**

**19. Oktober**

**Äthiopien in der Moderne**

**jeweils montags, 17.00 bis 18.30 Uhr**

**Online über Zoom**

Gebühr: 7,00 Euro pro Vortrag

Anmeldung ist erforderlich bis 08. Oktober.

## BioEnergetische KörperErfahrung nach Alexander Lowen



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

### Kurs

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 äußere „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, wohlthuend 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

22.09. | 29.09. | 06.10. | 13.10. | 20.10. | 03.11.

jeweils dienstags, 19.30 bis 21.30 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 66,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 21. September.

# Kundalini Yoga Vollmond-Special zur Erntezeit

## Yoga Workshop: Harvest Moon Glow

Am Samstag, den 26. September, erstrahlt der kraftvolle Erntemond am Himmel – genau in den Stunden unseres Workshops erreicht er seine volle Pracht. Im Kundalini Yoga gilt die Vollmond-Energie als besonders machtvoll: Sie verstärkt unsere Intuition, bringt Verborgenes ans Licht und lädt uns ein, die Fülle in unserem Leben zu feiern.

Nutzen Sie dieses magische Zeitfenster, um sich mit der kosmischen Energie zu verbinden, Altes loszulassen und ihr inneres Licht zum Leuchten zu bringen.



## Das erwartet Dich in diesen zwei Stunden

**Vollmond-Kriya:** Eine energetische Übungsreihe, die ihr Drüsen- und Nervensystem balanciert und angestaute Blockaden sanft löst.

**Magische Vollmond-Meditation:** Wir nutzen die maximale Mondenergie für eine kraftvolle Meditation, die den Geist klärt und das Herz öffnet, während der Mond draußen aufgeht. Fließen Sie mit der Energie des Mondes und feiern Sie ihre ganz persönliche Fülle. Die Plätze für dieses Special sind begrenzt. Sichern Sie sich einen Platz im Mondschein.

Sat Nam – ich freue mich darauf, mit ihnen zu strahlen!

## Referentin: Lubica Leo

Qualifizierte Kundalini Yogalehrerin

**Samstag, 26. September, 17.00 bis 19.00 Uhr**  
**Bildungszentrum-Münsterplatz 11**  
Gebühr: 30,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 24. September.

## 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 der Stand- und Gehsicherheit gelegt.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

#### Referentin: Simone Pohl

anerkannte Qigong-Kursleiterin

Einige gesetzliche Krankenkassen bezuschussen unsere Qigong-Kurse.

#### Kurs 1

28.09. | 05.10. | 12.10. | 19.10. | 02.11. | 09.11. | 16.11. | 23.11.

#### Kurs 2

30.11. | 07.12. | 14.12. | 11.01. | 18.01. | 25.01. | 01.02. | 15.02.

jeweils montags, 9.45 bis 10.45 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr pro Kurs 64,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 22. September bzw. 23. November.



# Qigong

## Kurse

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

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.

Einige gesetzliche Krankenkassen bezuschussen unsere Qigong-Kurse

### Referentin: Simone Pohl

anerkannte Qigong-Kursleiterin

#### Kurs 1

28.09. | 05.10. | 12.10. | 19.10. | 02.11. | 09.11. | 16.11. | 23.11.

#### Kurs 2

30.11. | 07.12. | 14.12. | 11.01. | 18.01. | 25.01. | 01.02. | 15.02.

jeweils montags

11.00 bis 12.00 Uhr

oder 12.15 bis 13.15 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr pro Kurs 64,00 Euro

Die Kurse haben den gleichen Inhalt, nur unterschiedliche Uhrzeiten.

Anmeldung ist erforderlich bis 22. September bzw. 23. November.

# Was ist Hypnose – und wofür kann sie hilfreich sein?

## Vortrag

Viele unserer heutigen Belastungen entstehen nicht plötzlich. Sie entwickeln sich im Laufe unseres Lebens durch Erfahrungen, Prägungen und Erlebnisse. Oft begleiten uns bestimmte Muster oder innere Blockaden über Jahre, ohne dass wir genau verstehen, woher sie kommen. Die gute Nachricht: Vieles von dem, was wir im Laufe unseres Lebens gelernt oder übernommen haben, kann auch wieder verändert werden. Hypnose eröffnet einen Zugang zu unserem Unterbewusstsein – dorthin, wo viele dieser inneren Muster, Überzeugungen und emotionalen Verknüpfungen gespeichert sind. Wie Hypnose funktioniert, was dabei im Gehirn geschieht und in welchen Bereichen sie unterstützend eingesetzt werden kann, erfährst du in meinem Vortrag. Vielleicht ist jetzt genau der richtige Moment, um zu entdecken, welche Möglichkeiten dein Unterbewusstsein für Veränderung bereithält.

**Referentin: Susanne Hamann**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Donnerstag, 01. Oktober, 18.00 bis 19.30 Uhr**  
**Bildungszentrum-Münsterplatz 11**  
Gebühr: 7,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis zum 30. September.



# Yoga - Bye, Bye Herbstblues

## Kundalini Yoga für Loslassen und neue Kraft

### Kurs

Wenn die Tage kürzer werden und die Natur sich zurückzieht, gerät unsere eigene Energie oft ins Stocken. Doch der Herbst muss nicht grau und träge sein! Nutzen Sie diese magische Zeit des Wandels, um alten Ballast abzuwerfen und dein inneres Licht zum Leuchten zu bringen.

Mit einer dynamischen Mischung aus Körperübungen (Kriyas), bewusster Atmung (Pranayama), tiefen Entspannungsphasen und kraftvollen Meditationen arbeiten wir gezielt an deiner Energie:

### Tiefe Erdung

Finden Sie ihre innere Mitte und Stabilität, wenn es im Außen stürmischer wird.

### Bewusstes Loslassen

Befreien Sie sich von mentalem Ballast, Verspannungen und dem typischen Herbstblues.

### Vitale Lebenskraft

Aktivieren Sie ihr Nabelzentrum, stärken Sie ihr Immunsystem und laden Sie ihre Batterien mit frischer Energie auf.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Kuscheldecke sowie warme Socken mitbringen.

### Referentin: Lubica Leo

Qualifizierte Kundalini Yogalehrerin

07.10. | 14.10. | 21.10. | 04.11. | 11.11. | 18.11.

jeweils mittwochs

18.30 bis 20.00 Uhr

Bildungszentrum-Münsterplatz 11

Gebühr: 66,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 06. Oktober.



# Angst vor der Angst – wenn Sorgen den Alltag bestimmen Den Kreislauf verstehen und neue Wege finden

## Workshop

Viele kennen das Gefühl, dass die Angst selbst zur Belastung wird. Gedanken kreisen, der Körper reagiert mit Anspannung, und oft entsteht die Sorge, dass die Angst jederzeit wieder auftreten könnte. Diese „Angst vor der Angst“ kann dazu führen, dass du Situationen meidest und dein Handlungsspielraum immer kleiner wird.

Doch Angst ist kein unveränderliches Schicksal. Sie entsteht aus Erfahrungen, inneren Bewertungen und erlernten Reaktionen – und genau dort kann auch Veränderung beginnen. In diesem Workshop erfährst du, wie Angst im Körper und im Gehirn entsteht, warum sich bestimmte Reaktionen festsetzen und welche Möglichkeiten es gibt, den Kreislauf der Angst zu durchbrechen.

Vielleicht ist jetzt genau der richtige Moment, um zu entdecken, wie Sie wieder mehr Sicherheit und Vertrauen in sich selbst entwickeln können.



## **Was dich in diesem Workshop erwartet**

- Sie erfahren, wie Angst entsteht und warum sich manchmal eine „Angst vor der Angst“ entwickelt.
- Sie lernen, wie Körper, Gedanken und Gefühle im Angstkreislauf zusammenwirken.
- Sie bekommen praktische Impulse, um mit aufkommender Angst anders umzugehen.
- Sie entdecken Wege, wieder mehr Sicherheit und Vertrauen in dich selbst zu entwickeln.

## **Für wen ist der Workshop geeignet?**

Der Workshop richtet sich an Sie, wenn Sie unter wiederkehrender Angst oder Sorgen leiden, sich häufig gedanklich mit möglichen Angstsituationen beschäftigen oder Sie lernen möchten, gelassener mit deiner Angst umzugehen. Der Workshop findet in einer kleinen Gruppe und in geschützter Atmosphäre statt.

## **Referentin: Susanne Hamann**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Samstag, 10. Oktober, 10.00 bis 18.00 Uhr**

**Bildungszentrum-Münsterplatz 11**

Gebühr: 85,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 08. Oktober.

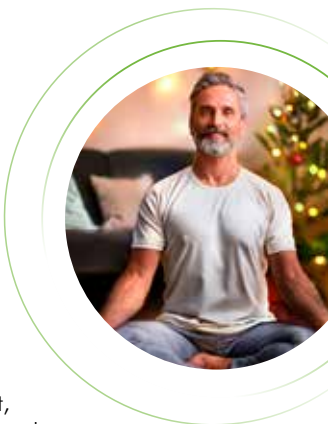


## Kundalini Yoga Fülle & Dankbarkeit im Spätherbst

### Yoga Workshop: Gratitude Glow

Der Spätherbst lädt uns ein, das Tempo zu drosseln, den Blick nach innen zu richten und es uns gemütlich zu machen. Es ist die perfekte Zeit, um innezuhalten, die Ernte des Jahres zu betrachten und das Herz weit zu öffnen für die Kraft der Dankbarkeit.

Schenken Sie sich eine bewusste Auszeit, um Körper und Geist zu harmonisieren und deine inneren Batterien für den Winter aufzuladen.



### Das erwartet dich beim Workshop

- Energie in Balance: Dynamische und erdende Kundalini Yoga Übungen, die ihr Nervensystem beruhigen, Energien ausgleichen und eine tiefe Stabilität schenken.
- Ernte ihrer Schätze: Gezielte Journaling-Reflexionsfragen, um auf die vergangenen Monate zurückzublicken und ihre persönliche „Ernte“ des Jahres sichtbar zu machen.
- Herzensöffnung: Eine berührende Dankbarkeitsmeditation und ein kleines, kraftvolles Dankbarkeitsritual, um Fülle und inneren Frieden einzuladen.

Bitte mitbringen: eine kuschelige Decke, ein Notizbuch & einen Stift für Journaling-Impulse.

Nehmen Sie sich diesen Abend Zeit, um danke zu sagen, Altes in Liebe anzunehmen und mit einem strahlenden, gewärmten Herzen in die dunklere Jahreszeit zu gehen.

Sat Nam – ich freue mich auf Sie!

**Referentin: Lubica Leo**

Qualifizierte Kundalini Yogalehrerin

**Sonntag, 29. November, 16.00 bis 19.00 Uhr**

**Bildungszentrum-Münsterplatz 11**

Gebühr: 45,00 Euro pro Workshop

Anmeldung ist erforderlich bis 26. November.

# Kundalini Yoga

## Specials für die Vorweihnachtszeit

### Workshops

Die Wochen vor Weihnachten sind oft wunderschön, können aber auch von Hektik, langen To-Do-Listen und innerer Unruhe geprägt sein. Schenken Sie sich selbst in diesem Jahr ein besonderes Geschenk: Zeit zum Durchatmen, Innehalten und Auftanken.

Im Dezember laden wir Sie zu einer zweiteiligen Kursreihe ein, die dich Schritt für Schritt durch die Adventszeit begleitet. Jeder Abend steht unter einem besonderen Fokus, um Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen, damit Sie die Feiertage entspannt, klar und voller Vorfreude genießen können. Sie können die Kurse als stärkende Gesamt-Reise oder auch einzeln als persönliche Auszeit buchen.

#### 1. Workshop am 09. Dezember

Reinigen & Altes loslassen

Bevor das Neue kommen kann, darf das Alte gehen. An diesem Abend kombinieren wir die reinigende Kraft des Kundalini Yoga mit dem bewussten Loslassen. Mit dynamischen Kriyas und kraftvoller Atmung kurbeln wir den Stoffwechsel an und klären den Geist von mentalem Ballast. Wir lösen emotionale Blockaden und schaffen innerlich den nötigen Raum, um uns mit offenem Herzen auf die kommende Zeit auszurichten.

#### 2. Workshop am 16. Dezember

Kundalini Weihnachtsklasse mit magischer Kerzen-Meditation  
Kurz vor den Feiertagen tauchen wir ein in die pure Magie der Weihnacht. Nach herzöffnenden, sanften Übungen erwartet Sie als Highlight eine traditionelle Kerzen-Meditation (Tratak). Im warmen Schein des Kerzenlichts beruhigen wir das Nervensystem, finden tiefen inneren Frieden und lassen die Seele kurz vor dem Fest ganz zur Ruhe kommen.

**Referentin: Lubica Leo**

Qualifizierte Kundalini Yogalehrerin

**jeweils mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr**

**Bildungszentrum-Münsterplatz 11**

Gebühr 11,00 Euro pro Workshop

Die Termine sind einzeln buchbar.

Anmeldung ist erforderlich bis 07. Dezember | 14. Dezember.

Gesundheit



# Kundalini Yoga

## Dein kraftvoller Start ins neue Jahr 2027

Ein neues Jahr ist wie ein unbeschriebenes Blatt – voller Möglichkeiten, frischer Energie und Raum für Veränderung. Doch wie oft starten wir mit guten Vorsätzen, die im Alltag schnell verpuffen? Nutzen Sie den Januar, um nicht nur im Kopf, sondern auf ganz tiefer, energetischer Ebene die Weichen für ihr Jahr 2027 zu stellen. In dieser dreiteiligen Kursreihe erwecken wir ihre Lebensenergie (Kundalini), stärken ihre Intuition und geben ihnen die mentale Klarheit, die Sie brauchen, um ihre Träume und Ziele in diesem Jahr kraftvoll in die Tat umzusetzen!

### 1. Workshop am 13. Januar

#### **Vision & Fokus – Intentionen setzen**

Wir starten mit Klarheit! In dieser ersten Klasse nutzen wir dynamische Übungsreihen (Kriyas), um den Geist zu fokussieren und das Nabelzentrum zu stärken. Sie verbinden sich mit ihrer inneren Wahrheit und setzen eine klare, kraftvolle Intention für ihr neues Jahr.

### 2. Workshop am 20. Januar

#### **Power & Manifestation – Schöpferkraft erwecken**

Vorsätze reichen nicht – wir brauchen die Energie, sie auch zu leben! Heute aktivieren wir ihre vitale Lebenskraft und stärken ihr elektromagnetisches Feld (deine Aura). Mit einer kraftvollen Manifestations-Meditation programmieren wir ihr Unterbewusstsein auf Fülle, Mut und Erfolg.

### 3. Workshop am 27. Januar

#### **Vertrauen & Flow – Ihr Weg mit Leichtigkeit**

Zum Abschluss stärken wir ihr Urvertrauen und ihre Intuition. Wir balancieren das Herz- und Nervensystem, damit Sie ihre Pläne nicht aus purem Druck, sondern aus dem Zustand des inneren Friedens und Flows heraus verfolgen. Gehen Sie gestärkt, beschützt und voller Vertrauen in ihr Jahr!

#### **Referentin: Lubica Leo**

Qualifizierte Kundalini Yogalehrerin

**jeweils mittwochs, 18.30 bis 20.00 Uhr**

**Bildungszentrum-Münsterplatz 11**

Gebühr 11,00 Euro pro Workshop

Die Termine sind einzeln buchbar.

Anmeldung ist erforderlich bis 11. Januar | 18. Januar | 25. Januar.

## Eigene Gesundheitskompetenzen stärken für Eltern

### Seminar

Das Seminar „Gesundheitskompetenzen für Eltern“ unterstützt Mütter und Väter dabei, ihren oft herausfordernden Alltag bewusst und gesund zu gestalten. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Strategien zu Stress- und Zeitmanagement, um Überlastung vorzubeugen und neue Handlungsspielräume zu schaffen. Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigenen Grenzen sowie Erwartungen an sich selbst und andere und lernen, diese klar und wertschätzend zu kommunizieren. Ein weiterer Schwerpunkt liegt darauf, Unterstützung anzunehmen und tragfähige Netzwerke im Alltag zu nutzen.



Zudem wird der Blick auf die Partnerschaft gerichtet: Wie gelingt es, trotz Elternschaft ein Paar zu bleiben, gemeinsame Zeit zu pflegen und die Beziehung bewusst zu stärken? Ergänzend werden alltagstaugliche Impulse zu Bewegung und ausgewogener Ernährung vermittelt – auch unter Zeitdruck. Ziel des Seminars ist es, Eltern in ihrer Selbstfürsorge zu stärken, ihre Beziehungen zu festigen und ihre Gesundheitskompetenz nachhaltig zu fördern.

**Referentin: Janine Gnoerrlich**  
Gesundheitscoach

**Sonntag, 31. Januar, 10.00 bis 13.00 Uhr**  
**Bildungszentrum-Münsterplatz 11**  
Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 28. Januar.

# Sicherheit finden in unsicheren Zeiten

## Seminar

Das Seminar „Sicherheit finden in unsicheren Zeiten“ richtet sich an Menschen, die lernen möchten, auch in herausfordernden und unvorhersehbaren Situationen innere Stabilität zu entwickeln. Im Fokus steht die Fähigkeit, Unsicherheit anzunehmen, ohne sich von ihr überwältigen zu lassen.

Ein zentraler Bestandteil ist die Praxis der radikalen Akzeptanz: die bewusste Unterscheidung zwischen dem, was veränderbar ist, und dem, was wir lernen dürfen anzunehmen. Darauf aufbauend werden Wege vermittelt, den eigenen inneren Kompass zu stärken und den Mut zu entwickeln, sich selbst zu vertrauen.



Die Teilnehmenden erlernen zudem alltagstaugliche Techniken zur Regulation des Nervensystems, um Stressreaktionen besser zu verstehen und gezielt zu beruhigen. Ergänzend wird ein reflektierter Umgang mit Nachrichten und Informationsflut thematisiert, um Überforderung zu reduzieren und die eigene mentale Gesundheit zu schützen.

Ziel des Seminars ist es, mehr innere Sicherheit, Selbstwirksamkeit und Ruhe im Umgang mit einer komplexen Welt zu entwickeln.

**Referentin: Janine Gnoerrlich**

Gesundheitscoach

**Sonntag, 07. März, 10.00 bis 13.00 Uhr**

**Bildungszentrum-Münsterplatz 11**

Gebühr: 15,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 05. März.

# Was ist Glück

## und wie werden Menschen glücklich?

### Vortrag

Alle Menschen möchten glücklich sein und suchen oft ihr Leben lang nach dem Glück. Doch was ist „Glück“ eigentlich und wie können Menschen glücklich werden? Es scheint, dass das Glück kein Zustand ist, nicht festgehalten und nicht besessen werden kann. Der Weg zum Glück liegt im Tun und in unserer Einstellung zur Welt. Das Glück liegt nicht griffbereit in uns, sondern begleitet uns, wenn wir auf eine bestimmte Art und Weise in der Welt tätig sind.

Der Vortrag geht der Spur des Glücks nach und ist offen für Ideen und Ergänzungen der hoffentlich glücklichen Zuhörenden des Vortrags.

### Referent: Hans-Peter Büttner

Dipl. Sozialpädagoge, Lehrkraft in der Erwachsenenbildung, Schulsozialarbeiter

**Donnerstag, 10. Dezember, 19.30 bis 21.00 Uhr**

**Bildungszentrum-Münsterplatz 11**

Gebühr: 7,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 09. Dezember.



**Über Gott und die Welt –**  
eine gemütliche Gesprächsrunde bei Kerzenschimmer

## Abschied, Tod und Trauer – Umgang mit Verlust

In stimmungsvoller Atmosphäre mit Tee und Kerzenschimmer diskutieren wir Themen, die die Menschen bewegen.

Zu Beginn wird es einen Impulsvortrag von ca. 20 Minuten geben. Daran schließt sich ein Gespräch in wertschätzender Atmosphäre an, in dem wir uns zuhören, austauschen und vielleicht auch gegenseitig inspirieren.

**Referent: Ulrich Büttner**  
Historiker und Leiter des Bildungszentrums

**Freitag, 04. Dezember, 18.00 bis 19.30 Uhr**  
**Bildungszentrum, Münsterplatz 11**  
Gebühr: 7,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 03. Dezember.

Digitale Welt



# KI leicht gemacht – Alltag erleichtern & Gefahren verstehen

## Kurs

KI klingt kompliziert? Nicht nach diesem Kurs! In nur 3 Stunden lernen Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihren Alltag erleichtern kann – beim Formulieren von Texten, beim Sammeln von Ideen, bei der Planung von Ausflügen und vielem mehr. Verständlich erklärt und mit viel Zeit zum Ausprobieren.

### In 3 Stunden lernen Sie

- Wie KI „denkt“ – einfach und verständlich erklärt
- Welche kostenlosen Programme Sie sofort ausprobieren können
- Wie KI Sie im Alltag unterstützt: beim Schreiben von Texten und E-Mails, als Ideenquelle, Übersetzer, Gesundheits- und Bewegungshelfer und vieles mehr
- Wie Sie mit gut formulierten Fragen die besten Ergebnisse aus der KI herausholen
- Wie Sie typische Gefahren vermeiden und KI-Antworten richtig einschätzen

### Voraussetzungen

- Internetzugang und Computer, Tablet oder Smartphone
- Interesse daran, neue digitale Möglichkeiten kennenzulernen
- Keine Vorkenntnisse nötig

### 3 gute Gründe, jetzt teilzunehmen

- Sie erleben, wie KI funktioniert – ohne Theorie-Ballast, dafür mit echten Aha-Momenten
- Sie nehmen konkrete Anwendungen mit, die Sie sofort im Alltag einsetzen können
- Kleine Gruppe mit maximal 16 Teilnehmenden für Austausch, Fragen und gemeinsames Ausprobieren

### Referent: Wolfgang Duttlinger

Gründer der ValBit GmbH und Experte an der Schnittstelle von IT und Life Sciences

**Freitag, 09. Oktober, 09.00 bis 12.00 Uhr**

**Online-Kurs (Zoom)**

Gebühr: 50,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 07. Oktober.

## Schreiben, Planen, Gestalten

# Wie KI Ihren Büroalltag beflügeln kann

### Kurs

Künstliche Intelligenz kann den Arbeitsalltag spürbar erleichtern und neue Freiräume schaffen. In diesem praxisnahen Online-Kurs entdecken Sie, wie Sie KI-Tools wie ChatGPT als hilfreiche digitale Assistenten einsetzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Aufgaben effizienter erledigen, ohne dabei den menschlichen Blick und die rechtliche Sicherheit aus den Augen zu verlieren.

### In 3 Stunden lernen Sie

- KI verstehen: Wie Künstliche Intelligenz funktioniert – einfach erklärt.
- Praktische Unterstützung: Konkrete Beispiele für Ihren Schreibtisch – vom Entwurf schwieriger E-Mails über die Zusammenfassung langer PDFs bis hin zur schnellen Recherche.
- Gute Ergebnisse erzielen: Wie Sie der KI die richtigen Fragen stellen, um wirklich brauchbare Antworten zu erhalten.
- Sicherer Rahmen: Was Sie über Datenschutz (DSGVO), die EU-KI-Verordnung und das Urheberrecht wissen müssen, um KI verantwortungsvoll zu nutzen.
- Werkzeugkasten: Welche kostenfreien oder günstigen Tools Ihren Büroalltag aktuell am besten unterstützen.



## Voraussetzungen

- Internetzugang und Computer, Tablet oder Smartphone
- Interesse daran, neue digitale Möglichkeiten im Arbeitsalltag kennenzulernen
- Keine Vorkenntnisse erforderlich

## 3 gute Gründe, jetzt teilzunehmen

- Sie entdecken KI-Anwendungen, die Ihnen im Büro sofort Zeit sparen
- Sie erhalten eine klare Orientierung zu wichtigen rechtlichen Fragen rund um KI sowie eine Teilnahmebescheinigung als Nachweis Ihrer KI-Kompetenz
- Sie profitieren von einer kleinen Gruppe mit maximal 16 Teilnehmenden für Austausch, Fragen und gemeinsames Ausprobieren

## Referent: Wolfgang Duttlinger

Gründer der ValBit GmbH und Experte an der Schnittstelle von IT und Life Sciences

**Freitag, 09. Oktober, 14.00 bis 17.00 Uhr**

**Online-Kurs (Zoom)**

Gebühr: 60,00 Euro

Anmeldung ist erforderlich bis 07. Oktober.





**Kur- und**

## Wellnessurlaub

*in den Euganeischen Hügeln Venetiens*

**Abano- und Montegrotto Terme**

**10 Tage, 11. bis 20. Oktober 2026  
und 14. bis 23. März 2027**

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 Arthrose, 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: Konstanz, Kreuzlingen, Allensbach, Singen

Preis pro Person im DZ mit Halbpension  
ab 1.245,- Euro

**Information und Anmeldung** (Reiseveranstalter):  
**Growe Reisen – Growe GmbH**  
Dorfgärten 2, 78244  
Gottmadingen  
Tel. 07731-976 444, Mail: [info@growe-reisen.de](mailto:info@growe-reisen.de)  
[www.growe-reisen.de/kur](http://www.growe-reisen.de/kur)

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

# Nordkap & Geirangerfjord im Licht der Mitternachtssonne

**16 Tage, 01. bis 16. Juni 2027**

Wir laden Sie ein die schönste Seereise der Welt kennenzulernen. Erleben Sie die faszinierende Fjordwelt Norwegens. Eigenanreise nach Hamburg (evtl. mit Vorübernachtung) oder fakultativ per Flug ab Zürich (Preis auf Anfrage) Transfer zur Vasco da Gama. Genießen Sie die malerische Ausfahrt aus Hamburg auf der Elbe. Lange Aufenthalte in den Häfen. Ausflüge (fakultativ) oder Zeit zur eigenen Verfügung. Fahrt entlang der norwegischen Schärenküste mit Bergen durch den Geirangerfjord vorbei an den Sieben Schwestern, Svolvær auf den Lofoten, Honningsvåg (Nordkap), Hammerfest, Harstad, der Polarkreis, Trondheim und Ålesund bis zur Rückfahrt nach Kiel.

Die gesamte Reise an Bord dieses kleinen Schiffes ist ein einziger „Ausflug“ ganz nah an der Küste. Rückflug oder eigene Rückreise.

- 15 Übernachtungen an Bord inkl. Vollpension
- Reisebegleitung ab 12 Teilnehmer
- Flugreise ab/bis Zürich oder Eigenanreise
- Bustransfer ab Konstanz, Allensbach & Hegau möglich

Frühbucherpreis p.P. (Zweibettkabine) ab 2.475,- Euro

Kundeninformationsveranstaltung:

Dienstag, 10. November 2026 um 17.30 Uhr  
(Anmeldung erforderlich!)

**Information und Anmeldung** (Reiseveranstalter):

**Growe Reisen – Growe GmbH**

Dorfgärten 2, 78244 Gottmadingen

Tel. 07731-976 444, Mail: [info@growe-reisen.de](mailto:info@growe-reisen.de)

**[www.growe-reisen.de/nordkap](http://www.growe-reisen.de/nordkap)**

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



## 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 Referierenden 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.

**30. September**

**Judenverfolgung in Frankreich**

Prof. Dr. Wolfgang Seibel, em. Uni Konstanz

**28. Oktober**

**Die Pilgerfahrt des Konrad Grünenberg ins Hl. Land**

Oswald Burger, Historiker, Überlingen

**25. November**

**Elisabeth von Thüringen und ihre Kinder**

Angelika Brunner, Lehrerin i.R.

**13. Januar**

**Kleine Kulturgeschichte des Kalenders**

Prof. Dr. Werner Mezger, Rottweil

**24. Februar**

**Seelgerät - 800 Jahre „Spital zum Heiligen Geist“**

Wolfgang Mettler, Studiendirektor a.D. Konstanz

**17. März**

**Namibia: Getrennte Geschichte - Gemeinsame Erinnerung**

Prof. Dr. Wolfgang Zimmermann, Karlsruhe

**jeweils mittwochs, 15.00 Uhr**

**Kolpinghaus, Hofhalde 10a**

Gebühr (i. d. R.) 4,00 Euro

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Informationen: **Hans-Peter Metzger**

Telefon: 07531 29022, [hpmetzger@web.de](mailto: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).

**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.

## Wir suchen

Sie möchten andere Menschen in den Bereichen **Kreativität, Erziehung, Kultur** oder **Gesundheit** unterstützen?  
**Literatur, Kunst, Musik** oder **Geschichte** ist Ihre Leidenschaft?

Sie geben gern ihr Wissen an interessierte Menschen weiter?

Dann freuen wir uns Sie als **Referent/in** auf Honorarbasis aufnehmen zu können.

Schreiben Sie uns an oder kommen Sie einfach vorbei.

## **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](mailto:info@bildungszentrum-konstanz.de)



## Ansprechpartner



Leiter des Bildungszentrum Konstanz

**Ulrich Büttner**

Telefon 07531 17626

[ulrich.buettner@bildungszentrum-konstanz.de](mailto:ulrich.buettner@bildungszentrum-konstanz.de)

unten links

Verwaltung/Sekretariat

**Alya MacArthur**

Telefon 07531 17626

[info@bildungszentrum-konstanz.de](mailto:info@bildungszentrum-konstanz.de)

oben rechts

Öffentlichkeitsarbeit/Buchhaltung

**Iris Hohäuser**

Telefon 07531 17626

[iris.hohaeuser@bildungszentrum-konstanz.de](mailto:iris.hohaeuser@bildungszentrum-konstanz.de)

oben links

Hauswirtschaft

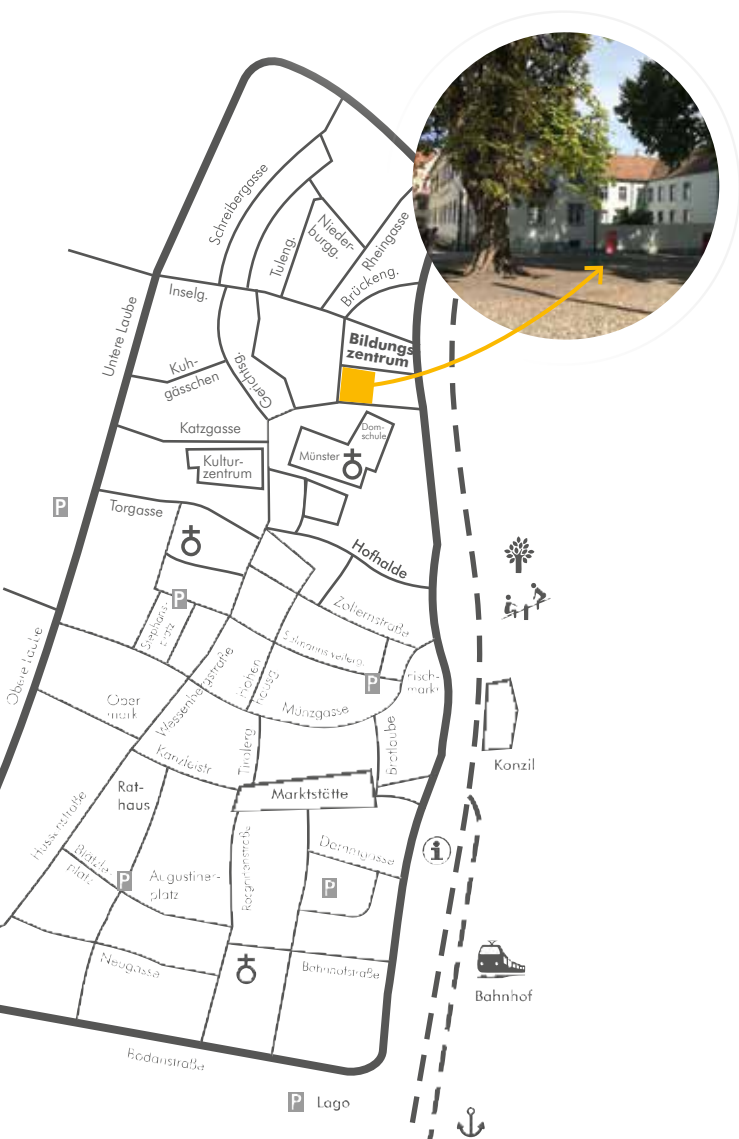
**Rosanna Lauro**

Telefon 07531 17626

[info@bildungszentrum-konstanz.de](mailto:info@bildungszentrum-konstanz.de)

unten rechts

Hier finden Sie uns



**Erzdiözese Freiburg**

**Bildungszentrum Konstanz**

Münsterplatz 11 - 78462 Konstanz

**Telefon 07531 17626**

[info@bildungszentrum-konstanz.de](mailto:info@bildungszentrum-konstanz.de)

[bildungszentrum-konstanz.de](http://bildungszentrum-konstanz.de)

# Schauen Sie

ruhig hinter  
die rote Tür.



Bei uns finden  
Sie ein vielseitiges  
Bildungsangebot.