

BEITRÄGE UND ANMELDUNG

Beitrag DZ/VP – 340 €

Beitrag EZ/VP – 390 €

Alle Beiträge beziehen sich auf Programm, Vollverpflegung – natürlich auch vegetarisch – und Unterkunft im Doppelzimmer mit Dusche/WC. Einzelzimmer: Zuschlag 25 €/Nacht. Arbeitslose und Studierende können eine Ermäßigung erhalten (20 Prozent).

Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich an am besten über unsere Internetseite mit Name(n), Adresse, Tel./E-Mail-Adresse sowie Datum und Titel des Seminars sowie Zimmerwunsch (DZ/EZ).

Ihre Teilnahme an diesen Seminaren kann durch die Krankenkassen gefördert werden!

Stellen Sie bei einer Krankenkasse vor Ort einen Antrag auf Weiterbildung und Projektförderung. Wir empfehlen eine frühzeitige Beantragung, möglichst Anfang des Jahres. Die örtlichen Kontaktstellen beraten zu möglichen finanziellen Förderungen und sind bei den Beantragungen gern behilflich.

Wenn Ihre Gruppe mehr als 5 Mitglieder hat und offen für neue Personen ist, Sie als Betroffene*r oder Angehörige*r Gruppeninteressen wahrnehmen, Ihre Gruppe sich regelmäßig trifft und bereit ist, mit den Krankenkassen zusammenzuarbeiten, dann erfüllen Sie wahrscheinlich die Fördervoraussetzungen.

Bildungsurlaub

Die Seminare sind als Bildungsurlaub in Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Baden-Württemberg anerkannt. Die Anerkennung in anderen Bundesländern ist evtl. möglich. Bitte melden Sie sich bei Interesse frühzeitig, mindestens 13 Wochen vorher, bei uns. Ihre Ansprechpartnerin: Heidi Graf unter (05821) 955-152



HERE'S HOW TO FIND US

Bad Bevensen is to be found on the B4 between Lüneburg and Uelzen and is a train stop on the line between Hamburg and Hannover. Our conference house is to be found in the district of Medingen directly in front of the convent on the banks of the River Ilmenau. It is 20 minutes' walk away from the train station. One can go via taxi by ringing +49 (0) 5821 3012 or +49 (0) 5821 3012 1010.

Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e.V.
Europäisches Bildungs- und Tagungshaus Bad Bevensen

Klosterweg 4 | 29549 Bad Bevensen

Tel.: +49 (0) 58 21 9 55-0

info@gsi-bevensen.de | www.gsi-bevensen.org



Quality certified according to LQW | Member of Niedersächsischer Landesverband der Heimvolkshochschulen e.V.



SEMINARE FÜR ENGAGIERTE IN SELBSTHILFEGRUPPEN

2026



13. BIS 15. APRIL 2026

NEU IN DER LEITUNG - HANDWERKSZEUG

Birgit Ladwig-Tils

Der erste Schritt ist getan: Ich will die Leitung einer Selbsthilfegruppe übernehmen. Damit diese Aufgabe ein Erfolg wird und alle Teilnehmenden mit der Gruppenarbeit zufrieden sind, ist Wissen zur „Sitzungsmoderation“ eine hilfreiche Basiskompetenz. Das Seminar ist für Personen ohne oder nur geringen Erfahrungen in der Leitung einer Selbsthilfegruppe geeignet.

Das Seminar führt Sie in die praktischen Techniken der Sitzungs- und Moderationsleitung ein: Was gehört zu einer gelungenen Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung? Es bietet Ihnen eine Vielzahl von Moderationstechniken an. Denn wenn Sie eine zu Ihrem Bedarf passende Technik auswählen können, führen Sie Ihre Gruppe leichter zu einem für alle zufriedenstellenden Ergebnis.

Außerdem werfen Sie im Seminar auch einen Blick auf die Teamentwicklung, so dass Sie für sich und die Teilnehmenden die einzelnen Phasen der Gruppenfindung klären können.

6. BIS 8. MAI 2026

STRESSBEWÄLTIGUNG UND SELBSTFÜRSORGE DURCH ACHTSAMKEIT

Ulrich Fochtler

Im Spannungsfeld zwischen Anforderungen und Selbstfürsorge. In diesem Seminar erlernen Teilnehmende die Grundprinzipien der Achtsamkeit zur Lebens- und Stressbewältigung. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Methoden der formalen Achtsamkeitsschulung (Bodyscan, Atemmeditation oder achtsame Körperübungen) kennen. Ergänzt werden sie durch Übungen aus der Gestaltpsychotherapie zur Schulung der Wahrnehmung. Das Seminar umfasst ebenso Wissen über die Ursachen von Stressentstehung und -bewältigung sowie Möglichkeiten zur guten Selbstfürsorge und gesundheitsförderndem Verhalten.

2. BIS 4. SEPTEMBER 2026

STRESSREDUKTION UND RESILIENZ AUS DER ASIATISCHEN WEISHEIT STÄRKE AUS WALDBADEN, ZEN, IKIGAI UND KAMPFKUNST ENTWICKELN

Angela von der Geest

Besonders in stressigen und belastenden Situationen benötigen Menschen Handwerkszeug, um leistungsfähig und gerecht zu bleiben. Mit einfachen Übungen zum Körperbewusstsein, Meditation und Atemtechniken werden Sie in die Lage versetzt, ihre eigenen Gefühle im Sinne der Selbstfürsorge zu regulieren und immer und überall kraftspendende Entspannung, Resilienz und Leichtigkeit zu erlangen. Dazu erlernen Sie alltagsnah umsetzbare Übungen aus der asiatischen Philosophie zur bewussten Aufmerksamkeitslenkung, zur Regulierung unangemessener Reaktionen und zur Stärkung der persönlichen Ressourcen im Umgang mit Stress.

12. BIS 14. OKTOBER 2026

SCHWIERIGE GESPRÄCHSSITUATIONEN SOUVERÄN MEISTERN UND KONFLIKTE LÖSEN

Birgit Ladwig-Tils

Die unterschiedlichen Teilnehmenden in unsere Selbsthilfegruppe bereichern unsere gemeinsame Arbeit. Allerdings treten da, wo viele Menschen mit unterschiedlichen Verhaltensweisen zusammentreffen, auch vielfache Spannungen und Konflikte auf. Um diese als Chance für unsere persönliche Weiterentwicklung und auch für die Gruppenentwicklung zu nutzen, hilft ein positiver oder neutraler Blick auf die Herausforderungen. Was passiert da gerade? Welche Handlungsoptionen habe ich? Es gibt verschiedene Techniken, die zu Lösungsstrategien in herausfordernden Gesprächssituationen führen. Im Seminar erlernen Sie Handlungsmöglichkeiten, um Spannungen und Konflikte im Sinne aller Beteiligten zufriedenstellend zu lösen. Wie kann ich mit vorbeugenden Maßnahmen dazu beitragen, dass Spannungen vielleicht gar nicht erst entstehen?

PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN:



Marion Junker Kulturwissenschaftlerin (M.A.) | Schwerpunkte: Kindertagesstätten, Gesundheit, Selbsthilfe/Ehrenamt, Ökologie

Tel.: +49 (0)5821 955-115

E-Mail: marion.junker@gsi-bevensen.de

DOZENTINNEN UND DOZENT:



Birgit Ladwig-Tils Journalistin | Staatsexamen in Geschichte, Geographie u. Pädagogik, Mitglied im „Team Europe“, Schwerpunkte: Diverse EU-Themen, Rhetorik, Verhandlungsführung, Moderation, Zeitmanagement.



Ulrich Fochtler Heilpraktiker Psychotherapie | Körperorientierter Gestalttherapeut, Stressbewältigung / Achtsamkeitsschulung (MBSR), Traumatherapie



Angela von der Geest Zertifizierte Naturpädagogin | Naturerfahrungs-, Experimentier- und Entspannungskurse

UNSERE SEMINARE SIND FÜR ENGAGIERTE DA!

Unsere Seminare richten sich an Initiator*innen, Interessierte mit und ohne Leitungsaufgaben und Betroffene.

Praxisorientiert, an den Wünschen der Teilnehmenden ausgerichtet, für die Herausforderungen in einer Selbsthilfegruppe entwickelt – unsere Veranstaltungen fördern die Lebendigkeit und Leistungsfähigkeit der Gruppen.

Im Speziellen unterstützen die Seminare

Moderator*innen bzw. Leitungen in Selbsthilfegruppen:

notwendige Fähigkeiten entwickeln,

Motivation von Mitgliedern fördern, Teamarbeit

anregen, eigene Bedürfnisse im Blick behalten,

Erfahrungen austauschen.