

Stressbewältigung mit Hilfe von Qigong

Anerkennung (WBG/B/32377 IB SH) für Schleswig-Holstein.

In diesem Kurs nutzen wir Qigong, um in unruhigen Zeiten Körper und Geist zu stärken. Durch ruhige, fließende Bewegungen werden stressbedingte Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert, um achtsamer mit den eigenen Energien umzugehen.

Termine:

**15.06.2026–19.06.2026
261–31201B**



Grundlagen der Malerei: Kunst-Technik-Experimentieren

Anerkennung (WBG/B/36635 IB SH) für Schleswig-Holstein.

Ein Angebot an all diejenigen, die daran interessiert sind, in die Materie der Malerei einzusteigen oder ihr Wissen zu vertiefen. Aufeinander aufbauend werden in dem Kurs die für die Malerei grundlegenden Konzepte besprochen und erprobt. Das Ziel des Kurses ist technische und handwerkliche Fähigkeiten zu erwerben und mit Mut und Freude zu schaffen und zu experimentieren

Termine:

**20.04.2026–24.04.2026
261–27170B**



Kontakt:

Königstraße 30
24837 Schleswig

Telefon: + 49 4621 814-860
E-Mail: vhs@schleswig.de
Web: www.vhs-schleswig.de



Volkshochschule
der Stadt Schleswig

BILDUNGSURLAUBE 2026



Alles rundum Bildungsurlaub

Ein Bildungsurlaub erweitert die beruflichen Qualifikationen und fördert die individuelle Selbstentfaltung in jedem Alter.

Befindet sich Dein Hauptarbeitsort oder Deine Ausbildungsstätte in Schleswig-Holstein, hast Du die Möglichkeit, Dich für bis zu 5 Tage pro Jahr von der Arbeit freustellen zu lassen, um Bildungszeit zu nutzen. Vorausgesetzt, Du bist seit mindestens 6 Monaten bei Deinem aktuellen Arbeitgeber beschäftigt.

Dieser Anspruch auf Bildungsurlaub besteht in Schleswig-Holstein ebenfalls für Beamte.

Reiche folgende Informationen in Deinem Antrag an deinen Arbeitgeber ein:

- Eine Bestätigung Deiner Anmeldung beim Seminar
- Einen Nachweis, dass das von Dir gewählte Seminar als Bildungsurlaub anerkannt ist. Lege dafür am besten eine Kopie des behördlichen Anerkennungsbescheides mit bei. Diese hat der Veranstalter.



Aktive Stressbewältigung mit BenefitYoga® - Grundkurs

Anerkennung (WBG/B/33596 IB SH) für Schleswig-Holstein.

Der Berufsalltag stellt oft große Anforderungen. Hatha Yoga, BenefitYoga®, bietet verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten zum Umgang mit Stress. In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit, die eigenen Verhaltensmuster anzuschauen und unter Berücksichtigung der Yamas (Verhaltensregeln zum Umgang mit anderen) und Niyamas (innere Disziplin) dem Alltag gelassener zu begegnen.

Termine:

**12.01.2026-16.01.2026
261-31501B**

**06.07.2026-10.07.2026
261-31502B**

**07.12.2026-11.12.2026
261-31504B**



Aktive Stressbewältigung mit BenefitYoga® - Aufbaukurs

Anerkennung (WBG/B/36167 IB SH) für Schleswig-Holstein.

Diese Seminarwoche ist für diejenigen gedacht, die bereits am Grundkurs zur aktiven Stressbewältigung mit BenefitYoga® teilgenommen haben.

Termine:

**26.10.2026-30.10.2026
261-31503B**



Stressbewältigung und Regeneration mit Qigong

Anerkennung (WBG/B/33691 IB SH) für Schleswig-Holstein.

In dieser Woche stehen Stressreduktion und Burnout-Vorbeugung im Mittelpunkt. Es werden einfache, effektive Übungen vermittelt, die sich ohne größeren Aufwand in den Alltag einbauen lassen. Ziel des Kurses ist, "Handwerkszeug" zu erhalten, um in schwierigen Situationen gelassen reagieren und den Überblick behalten zu können und Entspannung und emotionale Ausgeglichenheit fördern.

Termine:

**16.03.2026-20.03.2026
261-31261B**



Tai-Chi für Beruf und Alltag

Anerkennung (WBG/B/36168 IB SH) für Schleswig-Holstein.

Im Mittelpunkt des Bildungsurlaubs steht das Erlernen einer kurzen Tai-Chi-Form, die die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessert. Auf körperlicher Ebene wird nicht nur die Körperwahrnehmung hinsichtlich Anspannung und Entspannung geschult, sondern ebenso werden die Muskulatur gekräftigt und die Haltung verbessert.

Termine:

**05.10.26-09.10.26
261-31262B**

