

Grundlagen der Malerei: Kunst-Technik-Experimentieren

NEU!

**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:

**19.10.2026–23.10.2026
261-27171B**



Achtsam im Skizzenbuch. Mit Achtsamkeit zu einer neuen kreativen Routine.

NEU!

Die Teilnehmer*innen dieser Weiterbildung starten mit einem Skizzenbuch, um eine achtsame und kreative Routine zu entwickeln. Das Skizzenbuch bietet eine entspannende Auszeit vom Alltag und fördert durch einfache Übungen tägliche Achtsamkeit. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern ums Loslassen und das Entdecken neuer Möglichkeiten.

Termine:

**02.11.2026–06.11.2026
261-27175B**



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 freistellen 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.

Kontakt:

Königstraße 30
24837 Schleswig

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



vhs Volkshochschule
der Stadt Schleswig

BILDUNGSURLAUBE 2026



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



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



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:

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



NEU!

Balance statt Burnout. Strategien für mehr Ausgeglichenheit und Energie im Alltag.

Anerkennung (WBG/B/36634 IB SH) für Schleswig-Holstein.

Im Fokus steht wie Sie durch bewährte Strategien und Techniken Ihre persönliche Balance zwischen Berufs- und Privatleben verbessern können. Dabei stehen praxisnahe Übungen zur Regulation des Nervensystems im Mittelpunkt so wie Methoden zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Ergänzt wird das Programm durch alltagstaugliche Tipps zur Steigerung von Ausgeglichenheit und Energie.

Termine:

21.09.2026–25.09.2026
261–33301B

30.11.2026–04.12.2026
261–33302B

