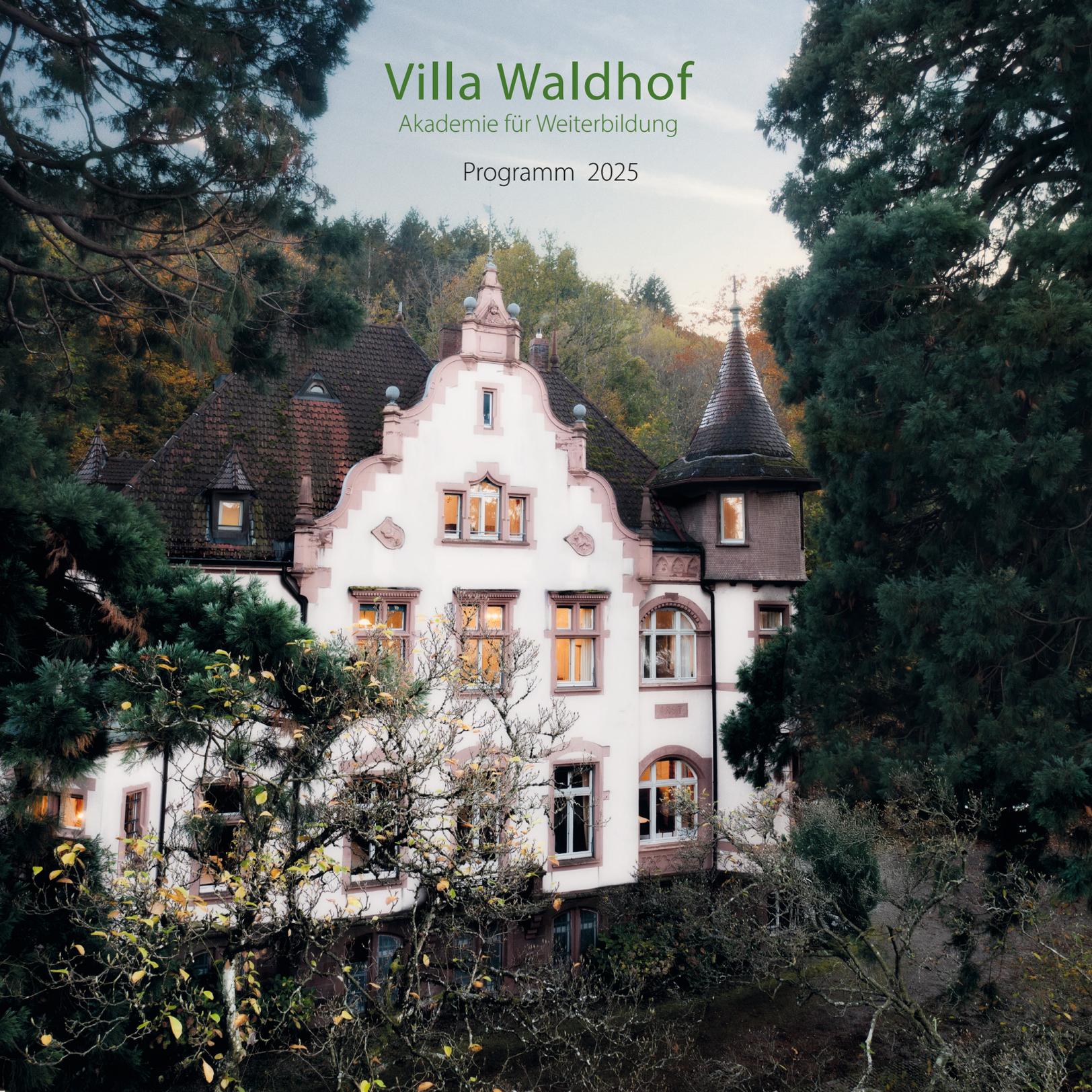


Villa Waldhof

Akademie für Weiterbildung

Programm 2025



Demokratische Bildung im Herzen Europas

Voneinander lernen – Miteinander wachsen

Der „Waldhof e.V.“ in Freiburg besteht seit 1951 und ist eine gemeinnützige, überkonfessionelle und überparteiliche Akademie für Weiterbildung, die das Land Baden-Württemberg seither mit Landesmitteln fördert. Idyllisch am Waldrand in Freiburg-Littenweiler gelegen, befindet sich die Gründerzeitvilla aus dem ausgehenden 19. Jahrhundert mitten im Grünen und doch nur zwanzig Minuten entfernt vom Zentrum der pulsierenden Studien- und Freizeitmropole Freiburgs. Als Kleinod am Rande des Schwarzwaldes verfügt die Villa Waldhof über ein Seminarhaus, ein Gästehaus mit insgesamt 37 Zimmern und über einen Park mit Arboretum – ein Paradies der Ruhe und Kontemplation. Unsere Küche verwöhnt unsere Gäste mit einem abwechslungsreichen Angebot an vorwiegend vegetarischen Speisen, frisch verarbeitet, regional, saisonal und von hoher Qualität.

Als Hort der Demokratie, der Diversität und der Diskussion rund um die zentralen Themen im 21. Jahrhunderts suchen wir den Austausch und die Kooperation mit engagierten Menschen von überall her, in der Stadt, im Dreiländereck, in Europa und der Welt. Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen & mit Euch!

Ariane Huml & das Team der Villa Waldhof

Neue Kurse und weitere Abendveranstaltungen werden regelmäßig auf der Homepage www.waldhof-freiburg.de veröffentlicht. Schauen Sie gerne rein oder bei uns vorbei: Sie sind uns herzlich willkommen!

Anschrift	Waldhof e.V. Im Waldhof 16 79117 Freiburg
Direktorin	Dr. Ariane Huml
Bürozeiten	Montag bis Freitag 9:00 – 15:00 Am Wochenende nach Bedarf
Mittagspause	13:00 – 14:00
Telefon	0761 / 6 71 34
Anmeldungen	bitte online über www.waldhof-freiburg.de
E-Mail	sekretariat@waldhof-freiburg.de

Anmeldung, Preisgestaltung, Rechtliches

Die hier genannten Preise beziehen sich auf den Stand der Drucklegung vom 08.11.2024. Bitte melden Sie sich online über unsere Homepage www.waldhof-freiburg.de an.

Druckfehler, Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Unter jedem Kurs werden folgende Preis-Komponenten separat aufgeführt:

1. Teilnahmegebühr (Ermäßigung von 25 % auf die Teilnahmegebühr wird gewährt für Studierende, Auszubildende, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger bei Vorlage des entsprechenden Nachweises.)
2. Unterkunft und Verpflegung: Angegeben ist jeweils das günstigste Übernachtungsangebot im einfachen EZ mit Übernachtungssteuer (weitere Informationen unter www.freiburg.de/steuer). Bitte beachten Sie, dass Selbstverpflegung im Waldhof nicht gestattet ist und die Mahlzeiten zwischen Kurseinheiten verpflichtend sind.

Die Bezahlung erfolgt grundsätzlich via Rechnung vor Kursbeginn.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) finden Sie unter:
www.waldhof-freiburg.de/weiterbildung/anmeldebedingungen

Regelungen über Rücktritts- und Kündigungsbedingungen sowie die Stornogebühren finden Sie in unseren AGB unter den Ziffern 5 und 6. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter:
www.waldhof-freiburg.de/datenschutz-waldhof

Unsere Hausordnung, www.waldhof-freiburg.de/hausordnung, akzeptieren Sie, wenn Sie das Betriebsgelände betreten.

Inhalt

Kurs-Übersichten nach Kategorien	2
Alle Kurse nach aufsteigender Kursnummer	6
Wellness im Waldhof	53
Anfahrt	93
Impressum	93

Seminare

K02	Europäische Literatur (Wolfram/Brittnacher)	16. - 19. Jan.
K13	Zen-Einführung (Geiger-Stappel)	28. Feb. - 1. März
K15	Zen-Sesshin (Geiger-Stappel)	1. März - 5. März
K16	Ganz Ohr (Erchinger)	7. - 9. März
K17	Klimakrise (März/Blaser)	7. - 9. März
K19	Stilberatung für Damen (Altmann)	18. - 20. März
K23	Workshop Veto-Prinzip® (Matern)	4. - 6. Apr.
K24	60+: Berufsausstieg oder -umstieg (Andres)	4. - 6. Apr.
K28	Gewaltfreie Kommunikation (Salvason)	25. - 27. Apr.
K29	Schlüsselkompetenzen für Studierende (Hausen)	21. Mai. - 22. Okt.
K30	Mindfulness4Change (Prinz)	21. - 25. Mai
K35	Theaterworkshop Schmetterlingsfrau (Cargo-Theater)	13. - 15. Juni
K39	The Waldhof Book Club (Esche-Ramshorn)	28. - 29. Juni
K44	Polnische Literatur (Wolfram/Brittnacher)	28. - 31. Aug.
K46	Märchen (Lutkat)	12. - 14. Sept.
K47	Stilberatung für Damen (Altmann)	23. - 25. Sept.
K50	Meditations-Seminar (Irgang)	2. - 5. Okt.
K52	Gewaltfreie Kommunikation, GFK (Salvason)	10. - 12. Okt.
K55	Klimakrise (März/Blaser)	17. - 19. Okt.
K57	Kreative Schreibwerkstatt (Wetzel)	24. - 26. Okt.
K62	Zen-Einführung (Geiger-Stappel)	14. - 15. Nov.
K64	Zen-Sesshin (Geiger-Stappel)	15. - 19. Nov.
K70	Silvesterkurs: Tänze Südosteuropa (Tsardakas-Grimm)	28. Dez. - 1. Jan. 2026

Bildungsurlaub

K60	Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation, GFK (Salvason)	3. - 7. Nov.
K68	Intensiv-Einführung Gewaltfreie Kommunikation, GFK (Salvason)	24. - 28. Nov.

Musikalisches

K03	Gitarrenkonzert (Bermudez)	31. Jan.
K12	Konzertlesung Kästner (Kurze)	22. Feb.
K16	GANZ OHR: Geräusch – Klang - Musik	7. - 9. März
K25	Frühjahrsseminar für Blockflöte (Harras)	10. -17. Apr.
K40	Joseph von Eichendorffs Gedichte & Robert Schumanns Vertonungen	5. Juli
K45	Gambenwochenende (von Zadow-Reichling)	29. - 31. Aug.
K48	Gambenconsort (Hirsch)	26. - 28. Sept.
K58	Consortspiel intensiv (Harras)	25. Okt. - 1. Nov.

Kreativkurse

K04	Encaustic-Malerei (Himmelsbach)	7. - 9. Feb.
K08	Druckgrafik: Radierung (Hothum)	14. - 16. Feb.
K10	Goldschmieden (Fretter)	22. - 23. Feb.
K11	Autobiografisches Schreiben (Dahmer)	22. - 23. Feb.
K18	Die Farbe gestaltet das Bild (Frühlingskurs) - Dürr	13. - 16. März
K20	Zen Kalligraphie (Takeda)	21. - 23. März
K21	Buchbinden (Natterer)	28. - 30. März
K27	Komposition (Waldschmidt)	24. - 27. Apr.
K33	Zeichnen & Aquarellieren in der Natur (Hanser)	30. Mai - 1. Juni
K35	Theaterworkshop Schmetterlingsfrau (Cargo-Theater)	13. - 15. Juni
K37	Sumi-e-Tuschmalerei (Takeda)	27. - 29. Juni
K42	Aktzeichnen und Malen für Frauen (Hanser)	22. - 24. Aug.
K43	Sommmerkurs Sommerlaune (Dürr)	25. - 28. Aug.
K49	Goldschmieden (Fretter)	27. - 28. Sept.
K54	Korbflechten mit Weiden (Deringer)	17. - 19. Okt.
K56	Yoga Nana (Häbig)	24. - 26. Okt.
K61	Schnittstelle Aquarell und Acryl (Waldschmidt)	13. - 16. Nov.
K65	Upcycling (Benedix)	21. - 23. Nov.

Persönlichkeitsbildung

K11	Autobiografisches Schreiben	22. - 23. Feb.
K13	Zen-Einführung (Geiger-Stappel)	28. Feb. - 1. März
K14	Meditations-Seminar (Irgang)	28. Feb. - 2. März
K15	Zen-Sesshin (Geiger-Stappel)	1. - 5. März
K22	Es gibt einen Weg - INTA-Meditation (Barth/Aeschlimann)	28. - 30. März
K23	Workshop Veto-Prinzip® (Matern)	4. - 6. Apr.
K24	60+: Berufsausstieg oder -umstieg (Andres)	4. - 6. Apr.
K28	Gewaltfreie Kommunikation (Salvason)	25. - 27. Apr.
K29	Schlüsselkompetenzen für Studierende (Hausen)	21. Mai - 22. Okt.
K30	Mindfulness4Change (Prinz)	21. - 25. Mai
K41	Intensivkurs Dance - Fight - Grow Retreat (André)	1. - 8. Aug.
K50	Meditations-Seminar (Irgang)	2. - 5. Okt.
K52	Gewaltfreie Kommunikation (Salvason)	10. - 12. Okt.
K53	INTA-Meditation (Bohrmann/Rauch-Klingmann)	10. - 12. Okt.
K62	Zen-Einführung (Geiger-Stappel)	14. - 15. Nov.
K64	Zen-Sesshin (Geiger-Stappel)	15. - 19. Nov.

Bewegung, Entspannung, Gesundheit

K01	Tanzen Jahresanfang (Pfründer)	10. - 12. Jan.
K05	Yoga (Schmidt-Tychsen)	7. - 9. Feb.
K06	Lindy Hop (Kellett)	7. - 9. Feb.
K07	Lindy Hop Tanzabend (Kellett)	8. Feb.
K09	Tänze aus Südosteuropa / Nordmazedonien (Ulatowski)	14. - 16. Feb.
K14	Meditations-Seminar (Irgang)	28. Feb. - 2. März
K22	Es gibt einen Weg - INTA-Meditation (Barth/Aeschlimann)	28. - 30. März
K26	Yoga (Schmidt-Tychsen)	11. - 13. Apr.
K36	Tanzen zur Sommersonnenwende (Pfründer)	20. - 22. Juni
K41	Dance - Fight - Grow Retreat (André)	1. - 8. Aug.

K50	Meditations-Seminar (Irgang)	2. - 5. Okt.
K51	Tänze Bulgarien (Tsardakas-Grimm)	3. - 5. Okt.
K53	INTA-Meditation (Bohrmann/Rauch-Klingmann)	10. - 12. Okt.
K59	Yoga (Schmidt-Tychsen)	31. Okt. - 2. Nov.
K66	Lindy Hop - Aufbaukurs (Kellett)	21. - 23. Nov.
K67	Lindy Hop Tanzabend (Kellett)	22. Nov.
K70	Jahreswechsel Tänze Südosteuropa (Tsardakas-Grimm)	28. Dez. -1. Jan. 2026

Abendveranstaltungen

K03	Gitarrenkonzert (Bermudez)	31. Jan.
K07	Lindy Hop Tanzabend (Kellett)	8. Feb.
K12	Konzertlesung Kästner (Kurze)	22. Feb.
K31	Apapachar - Tanzfilm & Gespräch (com.dance e.V.)	23. Mai
K34	Hermann Hesse am Bodensee (Glück)	6. Juni
K38	Global vor der 'Globalisierung' (Esche-Ramshorn)	27. Juni
K40	Eichendorff / Schumann (Müller)	5. Juli
K63	Hermann Hesse im Tessin (Glück)	14. Nov.
K67	Lindy Hop Tanzabend (Kellett)	22. Nov.
K69	Jane Austens Emma (Schäfer)	16. Dez.

Wir ergänzen im Laufe des Jahres immer wieder unser Programm um neue Kurse und Veranstaltungen.

Schauen Sie dafür bitte regelmäßig auf unsere Webseite (www.waldhof-freiburg.de) oder **abonnieren Sie unseren Newsletter.**

10. bis 12. Januar 2025

Tanzen zum Jahresanfang

Elke Pfründer

In diesem Kurs begrüßen wir das neue Jahr mit Tänzen der internationalen Folklore. Sie lernen Tänze mit einfachen Schrittfolgen kennen. Es werden sowohl langsame Tänze zu ruhiger und besinnlicher als auch schnelle beschwingte Tänze zu heiterer Musik vermittelt. Die Freude an der Bewegung zur Musik steht im Vordergrund.

Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Tanzkleidung, leichte Schuhe (keine Straßenschuhe)

Elke Pfründer

unterrichtet seit 20 Jahren internationale Folkloretänze.

Freitag :	18:00 Uhr Abendessen (Kurs von 19:15-21:30)	Teilnehmerzahl:	max. 30
Samstag:	9:00 -12:00 14:30 -17:30, 19:15-21:30	Teilnahme:	139 €
Sonntag:	9:00 -12:00, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca 14:00)	Verpflegung ab:	80 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	188,38 €



Foto: F.Dann

Annegret Wolfram

ist langjährige erfahrene Kursleiterin im Bereich der Literatur und Philosophie.

Mehr unter www.literaturferien.de

Hans Richard Brittnacher

hat als Professor für Germanistik im Rahmen seiner akademischen Außenarbeit viele Länder bereist, ist glühender Europäer und Experte für die Literatur vom 18. Jahrhundert (Kriminalroman, Phantastik etc.).

16. bis 19. Januar 2025

Europa, Du Schöne!

Tour d'horizon - eine Einführung

Prof. Dr. Hans Richard Brittnacher, Annegret Wolfram

Der gemeinsame Bürgersinn, der die Bewohner Europas auszeichnen soll, wird immer wieder von den Ressentiments der Länder gegen ihre Nachbarländer herausgefordert.

Wo, wenn nicht in der Literatur, zeigen sich Differenz und Nähe so deutlich, dass im Gespräch darüber Verständigung möglich wird? Wenn die schöpferische Leidenschaft der Dichterinnen und Dichter der unterschiedlichen Länder den Vorurteilen den Rang ablaufen, hat die Idee des Gemeinsinns gewonnen. Nirgends findet sich die Erfahrung der Andersheit, der Fremdheitserfahrung, so ausgeprägt wie in Reiseberichten – die Reise in benachbarte Länder offenbart oft Unterschiede, die es erlauben, über die Andersheit nachzudenken.

Am Beginn der literarischen Exkursionen in unsere europäischen Nachbarländer stehen der Essay *Italienische Ausschweifungen* von H.M. Enzensberger, den er in einer *Ach Europa* überschriebenen Sammlung von Reiseberichten veröffentlicht hat, sowie die Reise des Österreicher Karl-Markus Gauß in den Osten der Slowakei, *Die Hundesser*, von Svinia.

Den Abschluss der Expedition in europäische Schauplätze der Literatur bildet die Lektüre ausgewählter Gedichte, die um gemeinsame Themen kreisen und dabei die Vielfalt und Gemeinsamkeit literarischer Perspektiven in Europa verdeutlichen. Die Gedichte werden als Reader zur Verfügung gestellt.

Literatur:

H.M. Enzensberger: *Ach Europa!* Suhrkamp Taschenbuch;
K.-M. Gauß: *Die Hundesser* von Svinia. Paul Zsolnay Verlag

Donnerstag: Beginn mit dem Abendessen um 18:00
Fr. & Sa.: 9:30-10:30, 11:00-12:00, 16:00-18:00
Sonntag: Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 30
Teilnahme: 219 €
Verpflegung ab: 84 €
Unterkunft/Verpflegung ab: 283,95 €

31. Januar 2025

Konzert: Kreolische Gitarre im Schwarzwald

Martin Bermudez



Foto: privat

Martín Bermudez

ist ein argentinischer Gitarrist, der in der Provinz Buenos Aires geboren wurde, später dann Gitarre und Klavier an der Hochschule in Argentinien studierte und heute in Deutschland lebt.

Die Musik ist für Martin Bermudez im Exil zu seiner wichtigsten Ressource der Kommunikation und des Austausches geworden, um die natürlich gegebenen Hürden und Barrieren der Sprache zu überwinden: Die Kraft der Musik als universelle Möglichkeit Erinnerungen und Gefühle mit anderen zu teilen. An diesem Abend wird er uns über die Musik in seine Heimat Südamerika entführen.

Freitag: 19:30 – ca. 21:15 (inkl. Pause)

Teilnehmerzahl: max. 80
Eintritt 19,50 €

7. bis 9. Februar 2025

Brigitte Himmelsbach

arbeitet seit Jahren mit dieser Technik; zwei Ausstellungen gab es bislang im Waldhof; Beispiele ihrer Arbeit sind in der Vitrine vor dem Lehrsaal der Waldhof-Akademie zu sehen.



Foto: Brigitte Himmelsbach

Encaustic-Malerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Brigitte Himmelsbach

Encaustic-Malerei war schon im Alten Ägypten und im Griechenland der Antike bekannt: Sie verflüssigten in Wachs gebundene Farbpartikel und brachten sie auf Stein, Holz oder Elfenbein auf. Heute stehen für diese Technik neuartige Hilfsmittel zur Verfügung, die das Arbeiten sehr erleichtern: Mit einem speziellen „Maleisen“ (wie einem kleinen Bügeleisen) wird farbiges Wachs geschmolzen und zu Papier gebracht. Es ist immer wieder erstaunlich und überraschend, welche Vielfalt an Formen und Farbkombinationen entstehen kann, z.B. eine Landschaft, eine Blume oder ein abstraktes Bild – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Das Ergebnis sieht edel aus und lässt sich als Bild oder Karte verwenden. Encaustic-Malerei braucht keine Vorkenntnisse. Wer bereits Erfahrung hat, erhält neue Tipps und Anregungen.

Bitte mitbringen: Einen Kittel oder eine Schürze. Maleisen, Papier und Wachsfarben werden gegen eine Pauschale von 15 € gestellt und vor Ort direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Diese Pauschale entfällt für alle, die eigenes Werkzeug und Farben mitbringen. Bitte bei Anmeldung angeben! Bei Interesse kann ein Maleisen anschließend auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Freitag :	Beginn mit Kaffee und Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00, 19:00-21:00 (in der Pause Abendessen)	Teilnehmerzahl:	max. 10
Samstag:	9:30-12:00, 14:00-18:00	Teilnahme:	185 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca 14:00)	Verpflegung ab:	70 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	188,38 €

7. bis 9. Februar 2025

Mit Yoga zu Energie und Zufriedenheit

Valeska Schmidt-Tychsen

An diesem Wochenende mit Hatha- und Yin-Yoga hast Du die Möglichkeit, Dich ein wenig besser kennenzulernen – sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene. Körperlich dehnen und kräftigen wir uns – das schenkt uns Wohlgefühl und Selbst-Bewusstsein und hilft uns, aufrechter durchs Leben zu gehen. Wir richten die Aufmerksamkeit auf das Spüren des Körpers und die Atmung, um das Kopfkino immer wieder kurz auszuschalten und die so gewonnene Stille in uns zu genießen. Eine genaue körperliche Ausrichtung hilft effizient, gelenkschonend und stärkend zu üben und die richtige Muskulatur anzusteuern. Jede Yoga-Einheit endet mit einer Entspannung, in der das Getane vom Körper verdaut und gelernt wird. Meditationen und ein meditativer Spaziergang runden das Programm ab.

>> Dieser Kurs wird auch vom 11.-13.04.2025 und 31.10.-02.11.2025 angeboten <<



Foto: Frank Tusch

Valeska Schmidt-Tychsen

ist Yogalehrerin und Esalen-Massage Practitioner mit zusätzlichen Ausbildungen in Yoga-Therapie und Spiraldynamik.

Mit 16 Jahren Erfahrung im unterrichten von Gruppen und Einzelpersonen holt sie dich dort ab, wo du stehst – mit viel, wenig oder keiner Erfahrung mit Yoga.

Mehr unter:

www.valeska-yoga-massage.com

Freitag : Beginn mit Yogasnack um 15:30, Kurs 16:00-18:00
 Samstag: 6:45-8:15, 10:00-12:00, 16:00-18:00
 Sonntag: 6:45-8:15, 10:00-12:00, Ende mit dem Mittagessen
 (bis ca 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 13
 Teilnahme: 250 €
 Verpflegung ab: 80 €
 Unterkunft/Verpflegung ab: 188,38 €



Foto: Adrian King

Stephen Kellett

Der gebürtige Australier lebt und tanzt seit vielen Jahren in Freiburg, wo er 2014, nach mehreren Jahren eigener Unterrichtserfahrung, die Tanzschule 'The Lindy Corner' begründet hat. In seinen Kursen gibt er voller Energie seine Begeisterung für diesen einzigartigen Tanz- und Musikstil weiter.

Mehr unter:

<https://thelindycorner.com/>

oder

[instagram.com/thelindycorner/](https://www.instagram.com/thelindycorner/)

7. bis 9. Februar 2025

Lindy Hop Einsteigerkurs

Stephen Kellett

Lindy-Hop - groovy, crazy, intuitiv-kreativ, voller Energie!
 Von 1928 bis in die 40er Jahre war dieser höchst populäre Tanz ein Schmelztiegel von Jazzmusik, afrikanischen und afrokubanischen Tanzkulturen, Steptanz, Charleston, europäischem Paartanz.

Im Lindy Hop wird meistens in offener Position getanzt, es gibt viel Freiheit für die Tanzenden, in die Musik einzutauchen und aus dem Tanz eine lebendige Unterhaltung mit dem Partner zu machen; von langsam bis sehr schnell ist alles dabei.

Einsteigerkurs: In diesem Kurs werden die Grundlagen des ersten und populärsten Swingtanzes, des Lindy Hop, vorgestellt und geübt: Rhythmus und Groove, die Grundschrirte und -techniken. Dabei wird hauptsächlich mit einem Partner getanzt, doch sind auch einige Solotänze dabei. Der Schwerpunkt liegt auf der entspannten und freien Natur der Musik und des Tanzes, der Kreativität und dem Spaß! Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich.

>> Vom 21.-23.11.2025 findet ein Aufbaukurs statt <<

Bitte mitbringen: Lockere, bewegungsgeeignete Kleidung; Tanzschuhe oder geeignete leichte Straßenschuhe, im Idealfall mit rutschigen Sohlen (Leder oder glatter Kunststoff, kein oder wenig Absatz).

Freitag :	16:00-18:00 Tanzkurs, 19:00-20:30: Filmclips und Vortrag zu Geschichte von Swingmusik und -tanz	Teilnehmerzahl:	max. 40
Samstag:	9:30-10:30, 11:00-12:00, 16:00-18:00	Teilnahme:	159 €
Sonntag:	Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)	Verpflegung ab:	80 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	192,38 €

8. Februar 2025

Lindy Hop Tanzabend

Stephen Kellett

Der Waldhof öffnet seine Pforten für einen Social Dance mit Swing DJ Steve.

Teilnehmer des Lindy Hop Einsteigerkurses und erprobte Freiburger Lindy Hopper werden gemeinsam das Tanzparkett im stimmungsvollen Saal zum Schwingen bringen.

Bitte mitbringen: Lockere, bewegungsgeeignete Kleidung; Tanzschuhe oder geeignete leichte Straßenschuhe, im Idealfall mit rutschigen Sohlen (Leder oder glatter Kunststoff, kein oder wenig Absatz).



Foto: Adrian King

Stephen Kellett

Der gebürtige Australier lebt und tanzt seit vielen Jahren in Freiburg, wo er 2014, nach mehreren Jahren eigener Unterrichtserfahrung, die Tanzschule 'The Lindy Corner' begründet hat. In seinen Kursen gibt er voller Energie seine Begeisterung für diesen einzigartigen Tanz- und Musikstil weiter.

Mehr unter:

<https://thelindycorner.com/>

oder

[instagram.com/thelindycorner/](https://www.instagram.com/thelindycorner/)

Samstag: 19:00 bis ca. 22:00

Teilnehmerzahl:

max. 80

Teilnahme:

5 €

14. bis 16. Februar 2025

Druckgrafik: Radierung

Michelle Hothum

Michelle Hothum

ist Miniaturenmalerin und Illustratorin. Dabei arbeitet sie hauptsächlich mit der Technik der Radierung. Sie nimmt regelmäßig im In- und Ausland an Ausstellungen und Sammlermärkten teil.

Mehr unter :

www.angelsbymichel.weebly.com

Der Kurs bietet eine Einführung in die Technik der Radierung. Die erforderlichen Arbeitswerkzeuge werden ausprobiert und Probeandrucke gestaltet.

Kursinhalte:

- Gravieren und Ätzen eigener Motive auf die Druckplatte
- Einstudieren des Druckvorganges mit einer oder mehreren Farben
- Gestaltung weiterer Druckplatten

Die Teilnehmenden werden in die Ätztechnik eingeführt. Als Arbeitsmedium kommen Zinkplatten zum Einsatz. Der Kurs richtet sich sowohl an AnfängerInnen als auch an Teilnehmende von früheren Kursen der Dozentin. Material/Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten für Farben, Lack, Säure und Papiere sind in der Kursgebühr enthalten. Die Zinkplatten werden mit 3€/Stück - nach Verbrauch - direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.



Foto: Michelle Hothum

Freitag : 10:00 -18:00, 19:00-21:00
 Samstag: 9:30-12:30, 14:00-18:00
 Sonntag: 9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 6
 Teilnahme: 195 €
 Verpflegung ab: 84 €
 Unterkunft/Verpflegung ab: 210,38 €

14. bis 16. Februar 2025

MAHALA - Tänze aus Südosteuropa / Nordmazedonien

Holger Ulatowski

Die Roma des Balkans haben die Folklore der Völker, mit denen sie in Berührung kamen, stets aufgenommen und verarbeitet. Feurige Klänge und klagende Weisen sowie mitreißende und unglaublich beschwingte Musik prägen den Charakter dieser Folklore in ihrer Mischung aus traditionellen und modernen Einflüssen. Oft sind es Blasinstrumente, die den Rhythmus vorgeben. Es sind temperamentvolle Menschen, meisterhafte SängerInnen und Musiker, leidenschaftliche TänzerInnen, sehr gute Handwerker und geborene Händler. Traditionell zogen und ziehen sie als Nomaden durch Europa.

Eine Einladung, sich von der Intensität der Musik und des Tanzes mitnehmen und berühren zu lassen und an den Quellen unserer inneren Kraft und Lebensfreude anzuknüpfen. Ethnologische und Philosophische Hintergründe werden vermittelt.

Das Seminar ist für Menschen mit Freude an der Bewegung, am Thema Interessierte und für Tanz-Anleitende geeignet. Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Tanzkleidung, leichte Schuhe (keine Straßenschuhe).

Holger Ulatowski,
*ist Tanzlehrer und Lehrbeauftragter
am Institut Friedel Kloke-Eibl.*

Mehr unter:
www.tanzdozent-ulatowski.de



Foto: Ulatowski

Freitag:	Beginn mit dem Abendessen um 18:00, Kurs 19:15-21:30	Teilnehmerzahl:	max. 30
Samstag:	9:00-12:00, 14:30-17:30, 19:15-21:30	Teilnahme:	139 €
Sonntag:	9:00-12:00, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)	Verpflegung ab:	80 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	188,38 €

22. bis 23. Februar 2025

Goldschmieden

Ulrike Fretter

Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Löten werden vermittelt. Gearbeitet wird überwiegend mit Silber, auf Wunsch auch mit Gold und anderen Metallen.

Bei der Schmuckgestaltung erhalten Sie Anregung und Anleitung, können aber auch eigene Ideen verwirklichen: Material kann mitgebracht, ein nicht mehr getragener Ring umgearbeitet oder ein Lieblingsstein gefasst werden. Der Kurs setzt keine Erfahrungen voraus; es entstehen ein bis zwei Schmuckstücke.



Foto: Ulrike Fretter

Ulrike Fretter
ist Goldschmiedin

Alle Werkzeuge werden gestellt. Material wird nach Verbrauch abgerechnet. Für Rückfragen in besonderen Anliegen steht die Kursleiterin gern zur Verfügung. Wer mit Gold arbeiten möchte, möge sich bitte spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn melden!

Samstag: 9:30-12:30, 14:00-18:00 (nach dem Abendessen kann weitergearbeitet werden)
Sonntag: 9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 8
Teilnahme: 140 €
Verpflegung ab: 44 €
Unterkunft/Verpflegung ab: 156,38 €

22. bis 23. Februar 2025

Autobiografisches Schreiben

Sigrun Dahmer

Wenn eigene Erlebnisse zu Geschichten werden ...

Sie schreiben gern. Da liegt es nah, die Inspiration für kreative Geschichten aus der eigenen Biografie zu schöpfen. Vielleicht schreiben wir für uns selbst, um ein besseres Verständnis für unser Innenleben zu erlangen. Vielleicht schreiben wir für andere, um unsere Erfahrungen und Einsichten an unsere Mitmenschen weiterzugeben. Wenn Sie erfahren möchten, wie man aus Erinnerungen interessante und unterhaltsame Geschichten entwickelt, dann ist dieses Wochenend-Seminar genau richtig für Sie.

- Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Formen des autobiografischen Schreibens (z.B. Memoiren, Dokumentation, literarische Gattungen)
- Sie lernen Techniken der Geschichtsentwicklung und -gestaltung kennen (u.a. chronologischer Ansatz, die Arbeit mit Zeitsprüngen und Rückblenden)
- Sie probieren verschiedene Schreibimpulse aus (Perspektivwechsel, Tempovariation, Stilmittel zum Spannungsaufbau etc.)
- Sie verfassen Geschichten, die Sie mit dem Kurs teilen können
- Sie erhalten ein professionelles Feedback von der Kursleitung



Foto: Finn Geisler

Sigrun Dahmer

ist Deutschlehrerin, lizenzierte Schreiberin (PH Freiburg), Autorin und Rhetoriktrainerin; sie unterrichtet kreatives und literarisches Schreiben.

Mehr unter:

<https://sigrun-dahmer.de/>

Samstag: 10:00-12:30, 14:00-18:00, 19:30-21:00

Sonntag: 9:30-12:30, 14:00-15:30, Ende mit Kaffee & Kuchen um 15:30

Teilnehmerzahl: max. 18

Teilnahme: 145 €

Verpflegung ab: 70 €

Unterkunft/Verpflegung ab: 170,38 €

22. Februar 2025

Ursula Kurze

ist in Cottbus aufgewachsen, wo sie ihre erste musikalische Ausbildung erhielt. Es folgte ein Studium an der Musikhochschule Weimar mit Hauptfach Konzertgitarre und in Leipzig sowie Freiburg i. Br., Gesang und Schauspiel. Sie lebt heute in Dresden als Gitarristin, Sängerin, Schauspielerin und Komponistin.

Mehr unter:

www.ursula-kurze.de



Foto: Susanne Kurze

Erich Kästner: Herz, sprich lauter!

Ursula Kurze

„Herz, sprich lauter!“ - ein musikalisch-literarisches Portrait Erich Kästners

Erich Kästner (1899-1975) ist einer der meistgelesenen deutschsprachigen Autoren. Im Mittelpunkt des Abends stehen einmal nicht seine weltbekannten Kinderbücher („Emil und die Detektive“), sondern sein Leben und Werk, vor allem seine Gedichte.

Ursula Kurze gestaltet Kästners Gedichte musikalisch und trägt sie in ihren berührenden und mitreißenden Interpretationen vor: Die eher unpolitischen Verse, frech, leicht frivol, manchmal böse, wie auch seine oftmals sehr politischen Texte, unbequem, gesellschaftskritisch, meist links. Doch immer sie sind unterhaltsam, voll bissigem Humor, vom Dichter als „Therapie für die Seele“ bezeichnet

Die Musikerin Ursula Kurze gestaltet ein Porträt des großen Publizisten der Weimarer Republik. Sie liest aus seinem Werk, erzählt Geschichten aus dem Leben des politischen Schriftstellers, singt Gedichte in eigenen Vertonungen und musiziert virtuose Gitarrenmusik.

Samstag: 19:30 bis ca 21:15 (inkl. Pause)

Teilnehmerzahl:

max. 80

Teilnahme:

19 €

28. Februar bis 1. März 2025

Zen-Einführung

Dr. Gabriele Geiger-Stappel

Die Zen-Meditation ist ein Übungsweg, der im Schweigen und Sitzen in der Stille gründet. Ihr Ursprung liegt in der Tradition des chinesisch-japanischen Buddhismus und ist als Geschenk des Ostens im 21. Jhd. in den Westen gekommen. In seiner säkularisierten Form ist Zen für viele Menschen im modernen Alltag ein Weg, die ureigenste Selbstnatur und die Verbundenheit mit allem Sein tief zu erfahren.

Sie werden achtsam Schritt für Schritt in die Grundlagen des Zenübungsweges eingeführt. Dazu gehört die Körperhaltung und ganzheitliche Praxis des Sitzens in Stille (Zazen) auf einem Meditationskissen, -bänkchen oder Hocker. Es werden die Rituale vermittelt, die für einen ruhigen und wertschätzenden Rahmen sorgen, sowie die Gehmeditation (Kinhin) und Sutrenrezitation. Sie erhalten inhaltliche Unterweisungen und Raum für Fragen und Austausch.

Die Übung wird fruchtbarer, wenn untereinander ein gesammeltes Schweigen auch außerhalb der Übungszeiten möglich ist. Die Einführung ist für alle interessierte Menschen geeignet und kann separat vom Sesshin gebucht werden.

>> Vom 01.-05.03.2025 und vom 15.-19.11.2025 finden Zen-Sesshins statt <<

Bitte mitbringen: Bequeme, farblich unauffällige Kleidung wird empfohlen, keine Trainingsanzüge.

Gabriele Geiger-Stappel

übte Zen bei Pia Gyger Roshi, später bei Anna Gamma Roshi, Zenzentrum Offener Kreis Luzern. Von ihr wurde sie zur Zen-Lehrerin (sensei) ernannt. Sie ist Mitglied der White Plum Asanga. Zudem ist sie autorisiert in Kontemplation (via integralis) und Achtsamkeit (MBSR) und gibt Kurse im In- und Ausland. Beruflich praktizierte Sie als Ärztin für psychosomatische Medizin/PT und Kinder- und Jugendpsychiatrie. Sie ist verheiratet, Mutter und Großmutter. Gemeinsam mit ihrem Mann, Bernhard Stappel, leitet sie das Zendo Offener Kreis Freiburg und das Projekt Two Wings, wo Zen und christliche Mystik sich begegnen.

Mehr unter:

www.viaintegralis-freiburg.de



Foto: privat

Freitag: Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:00,
Kurs von 15:30-18:00, 19:30- 20:30

Samstag: 7:30-8:00, 9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30
(bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl:	max. 20
Teilnahme:	80 €
Verpflegung ab:	40 €
Unterkunft/Verpflegung ab:	92,19 €

28. Februar - 2. März 2025



Foto: Margrit Irgang

Die innere Freiheit finden.

Meditations-Seminar

Margrit Irgang

Unser Leben ist voller Verpflichtungen und nicht alle haben wir selbst gewählt. Aber wahre Freiheit ist ein geistiger Zustand und wenn wir ihn kultivieren, erfahren unsere äußeren Bindungen eine ganz neue Qualität. Die Praxis der Achtsamkeit hilft uns zu erkennen, was uns unfrei macht: Vor allem unsere strengen Urteile über uns selbst und unsere Neigung, uns mit anderen zu unserem Nachteil zu vergleichen. An diesem Wochenende wollen wir den weiten Raum der inneren Freiheit entdecken und in ihm neue Leichtigkeit und Freude am Leben. Wir sitzen auf sanfte Weise im Stil des Zen auf dem Kissen oder dem Stuhl. Die Teilnehmer hören Vorträge und geführte Meditationen, sitzen in der Stille und machen Gehmeditation in Raum und Wald. Abgesehen von zwei Rundgesprächen findet das Seminar im Schweigen statt.

Um 7:00 wird eine freiwillige Morgenmeditation angeboten, um 19:30 eine Abendmeditation. Das Essen ist vegetarisch.

Übernachtung im Haus ist zum Aufbau innerer Stille und für dieses Seminarkonzept unerlässlich. Für Teilnehmer sind daher Übernachtung und Verpflegung im Haus zwingend und zusätzlich zum Kurs verbindlich zu buchen.

Bitte mitbringen: Socken, bequeme Kleidung, evtl. ein Tuch zum Einhüllen beim Meditieren. Meditationskissen sind vorhanden.

Margrit Irgang

ist Schriftstellerin und Meditationslehrerin. Sie praktiziert Zen seit 1984, von 1992 bis zu seinem Tod bei Thich Nhat Hanh, gibt Meditations-Seminare im In- und Ausland und ist Autorin u.a. von „Leuchtende Stille“, „Wunderbare Unvollkommenheit“, „Dieser Augenblick“ (alle Herder).

Mehr unter:

www.margrit-irgang.de

Freitag:	Beginn mit dem Abendessen um 18:00, Kurs bis 21:30	Teilnehmerzahl:	max. 14
Samstag:	7:00-8:00, 9:30-12:30, 14:45-18:00, 19:30 bis ca. 21:00	Teilnahme:	239 €
Sonntag:	7:00-8:00, 9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca 14:00)	Verpflegung ab:	108 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	195,38 €

1. bis 5. März 2025

Zen-Sesshin

Dr. Gabriele Geiger-Stappel



Foto: privat

Die Zen-Meditation ist ein Übungsweg, der im Schweigen und Sitzen in der Stille gründet. Ihr Ursprung liegt in der Tradition des chinesisch-japanischen Buddhismus und ist als Geschenk des Ostens im 21. Jhdt. in den Westen gekommen. In seiner säkularisierten Form ist Zen für viele Menschen im modernen Alltag ein Weg, die ureigenste Selbstnatur und die Verbundenheit mit allem Sein tief zu erfahren.

Sesshin heißt wörtlich: „Sammeln des Herz-Geistes.“ In der Gruppe widmen wir uns ganz der eigenen inneren Sammlung im gemeinsamen Zazen, Sitzen in Stille auf einem Kissen, Bänkchen oder Hocker, im Wechsel mit Gehmeditation (kinhin) und Rezitationen. Weitere Elemente der Tage sind Impulsvorträge (teisho), Einzelgespräche zur Übung (Dokusan) und Körperübungen. Mit dem Alltäglichen verbindend ist nach dem Frühstück 30 Minuten achtsame Mitarbeit in Haus und Garten (samu) möglich.

>> Teilnehmende sollten in der Zenmeditation erfahren sein oder die vorhergehende Einführung (28.02.-01.03.2025) besucht haben. <<

Bitte mitbringen: Im Sesshin wird bequeme, farblich gedeckte Kleidung empfohlen, keine Trainingsanzüge.

Gabriele Geiger-Stappel

übte Zen bei Pia Gyger Roshi, später bei Anna Gamma Roshi, Zenzentrum Offener Kreis Luzern. Von ihr wurde sie zur Zen-Lehrerin (sensei) ernannt. Sie ist Mitglied der White Plum Asanga. Zudem ist sie autorisiert in Kontemplation (via integralis) und Achtsamkeit (MBSR) und gibt Kurse im In- und Ausland. Beruflich praktizierte Sie als Ärztin für psychosomatische Medizin/PT und Kinder- und Jugendpsychiatrie. Sie ist verheiratet, Mutter und Großmutter. Gemeinsam mit ihrem Mann, Bernhard Stappel, leitet sie das Zendo Offener Kreis Freiburg und das Projekt Two Wings, wo Zen und christliche Mystik sich begegnen.

Mehr unter:

www.viaintegralis-freiburg.de

Samstag: Beginn mit dem Abendessen um 18:00, 19:30-21:00

So. - Di.: 6:30-8:00, 8.30-9.00 Samu, 9:30-12:30,
14:30-16:00, 16.30-18.00, 20:00-21:00

Mittwoch: 6:30-8:00, 8:30-9:00 Samu, 9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 20

Teilnahme: 80 €

Verpflegung ab: 40 €

Unterkunft/Verpflegung ab: 92,19 €

K16

7. bis 9. März 2025

Bettina Erchinger

lebt als freiberufliche Musikerin in Berlin und ist als Dozentin tätig u.a. am Michael-Tschechow-Seminar und in der freien Wirtschaft.

GANZ OHR: Geräusch – Klang - Musik

Bettina Erchinger

Geräusche, Töne, Klänge, Musik - eine Verfeinerung der Hörwahrnehmung; welche Informationen erfahren wir beim Hören? Hören draußen und drinnen, im Außenraum und im Innenraum. Hören und Fühlen; eine lauschende Entdeckungsreise in die Umwelt und in - vielleicht ungewohnte - Musik.

Bitte mitbringen: Papier (lose Blätter), Stift, Alltagsgegenstände in der (Hosen-)Tasche: Brille, Schlüssel, Kamm etc.



Originalzeichnung: Bettina Erchinger 2023

Freitag: Beginn mit dem Abendessen um 18:00, Kurs bis 21:00
Samstag: 9.30-12.30, 14:00-18:00
Sonntag: 9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 16
Teilnahme: 239 €
Verpflegung ab: 108 €
Unterkunft/Verpflegung ab: 195,38 €

7. bis 9. März 2025

Klimakrise & Du – Raus aus der Ohnmacht

Tobias März, Sonja Blaser

Voranschreitende Klimakrise, Zerstörung unserer Lebensgrundlagen, dazu noch politische Krisen...

Vielleicht kennen Sie die folgenden Gedanken: „Schön und gut - aber was kann ich wirklich daran ändern? Ich schaffe es doch noch nicht einmal, mit den Menschen in meinem Lebens- und Arbeitsumfeld wirklich darüber zu sprechen, weil ich keine Zeit habe und ich mich hilflos und überfordert fühle.“

Eine gute Nachricht: Sie sind nicht allein damit. Wir leben in Zeiten großer Veränderungen und Herausforderungen. Menschen, denen das nicht egal ist, erleben Momente von Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Überforderung. Die nächste gute Nachricht: Wenn wir uns unseren "Klimagefühlen" stellen, anstatt sie zu verdrängen, dann verändert sich etwas. Wir gewinnen neue Perspektiven, mehr Lebensfreude und ein neues Gespür für das, was Sinn macht.

Deswegen halten wir an diesem Wochenende gemeinsam inne. Wir nehmen uns Zeit für einen differenzierten Umgang mit Gefühlen und Emotionen. Wir finden heraus, was uns im Alltag unterstützen kann und was die eigene Rolle im großen Ganzen sein kann. Den Ansätzen von Joanna Macy und Otto Scharmer (Theorie U) folgend, bieten wir eine gute Mischung von fachlichen Impulsen, Vertiefungsmomenten, Austausch in Gruppen, Körperübungen, Meditation sowie Zeiten in der Natur.

>> Dieses Seminar wird auch im Herbst, vom 17.-19.10.2025 angeboten <<

Tobias März

ist Klimaaktivist, Solar-Ingenieur, Seminarleiter, in Gemeinschaft lebend.

Sonja Blaser

ist Moderatorin, Mediatorin, Seminarleiterin, Landschaftsgestalterin, Tänzerin.

Mehr unter:

<https://www.tobiasmaerz.de/krise-und-du/>



Foto: privat

Freitag: Beginn mit dem Abendessen um 18:00, Kurs von 19:30-21:30
 Samstag: 7:30-8:15 Meditation, 9:00-12:30, 14:00-18:00, 19:00-21:00
 Sonntag: 7:30-8:15 Meditation, 9:00-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30

Teilnehmerzahl: max. 16
 Teilnahme: 250 €
 Verpflegung ab: 100 €
 Unterkunft/Verpflegung ab: 188,38 €

K18

13. bis 16. März 2025

Andrea Dürr

hat in der Malschule des australischen Künstlers Paul Pollock in Freiburg studiert. Ihre Werke waren in zahlreichen Ausstellungen im In- und Ausland zu sehen.



Foto: Andrea Dürr

Die Farbe gestaltet das Bild - Frühlingskurs

Andrea Dürr

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Farbe. Ihr Klang, die Tonfolge ihrer Nuancen, ihre Harmonien und Rhythmen - das sind wesentliche Qualitäten, die erfahrbar sind. Ihre größtmögliche Wirkung entfalten Farben im Zusammenspiel, wenn sie aufeinandertreffen, sich gegenseitig stärken oder schwächen. Das Wissen um die Farbkontraste, etwa den Hell-Dunkel, den Kalt-Warm, den Komplementärkontrast unterstützt den Malenden.

Mit einem besonderen Bienenwachslasurbinder werden Pigmente auf die Leinwand aufgetragen. Damit kann man die Dichte der Farben selbst bestimmen: Von deckendem Farbauftrag, bis hin zu feinsten, hauchzarten Lasuren ist alles möglich.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, können Sie ihre eigenen Pigmente und Pinsel mitbringen.

Donnerstag:	Beginn mit Kaffee und Kuchen um 15:30, Kurs von 16:30-18:00, 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 10
Fr. & Sa.:	9:30-12.30 und 14:00-18:00	Teilnahme:	239 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12.30	Verpflegung ab:	108 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	195,38 €

18. bis 20. März 2025

Wirkung ist kein Zufall - Stilberatung für Damen

Vivien Altmann

Hast Du auch das Gefühl, vor Deinem Kleiderschrank zu stehen und nicht zu wissen, was Du anziehen sollst? Willst Du endlich verstehen, welche Farben und Silhouetten am besten zu Dir passen? Unser Kurs hilft Dir, die Geheimnisse der Mode zu entdecken und Deinen eigenen Stil zu finden. Wir analysieren Dich von Kopf bis Fuß aus stilistischer Sicht und geben Dir Tipps, wie Du Deine Charakteristika in der Kleidung widerspiegeln kannst. Entwickle mehr Selbstbewusstsein in Deinem Auftreten und erreiche beruflichen Erfolg. Spare Dir Zeit, Geld und Frustration durch die immer wiederkehrenden Fehlkäufe und entscheide Dich für Harmonie durch Wiederholung. Entfalte Deine Persönlichkeit und werde die Stilheldin, die Du immer sein wolltest.

Materialkosten von 15 € werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
Farbtest für alle Teilnehmerinnen mit der Möglichkeit des Erwerbes einer Farbkarte bei der Kursleiterin für 120 €.

>> Auch buchbar vom 23.- 25.09.2025 <<

Bitte mitbringen: Eigene Garderobe mit dem, was von Dir vom Folgenden grundsätzlich getragen wird: 2 Hosen, 5 Oberteile, 2 Paar Schuhe (Sommer und Winter), 2 Röcke, 2 Kleider, 2 Jacken, 1 Mantel, Strumpfhosen, Schmuck, 2 Gürtel, Hüte, Mützen, Schals und Foulards, Strickjacken, Make-up und was Du gerne gemeinsam anschauen möchtest. Wähle gezielt Teile, die in der Regel mehr Zeit im Kleiderschrank verbringen, als von Dir getragen zu werden.



Foto: Vivien Altmann

Vivien Altmann

ist Buchautorin, Modedesignerin,
Schnittdirectrice, Farb- und Stil-
beraterin mit eigenem Atelier.

Mehr unter:

www.vivien-altmann.de

Dienstag: 10:00-12:30, 13:30-16:30
Mittwoch: 10:00-12:30, 13:30-16:30
Donnerstag: 10:00-12:30, 13:30-15:30

Teilnehmerzahl: max. 8
Teilnahme: 189 €
Verpflegung ab: 66 €
Unterkunft/Verpflegung ab: 210,38 €

21. bis 23. März 2025

Rie Takeda

arbeitet seit 2000 als freischaffende Künstlerin und professionelle Kalligrafin in Europa und Japan. Seit 2002 vermittelt sie in der Erwachsenenbildung Shodō, die Kunst der japanischen Kalligraphie, sowie Sumi-e.

Mehr unter:

Instagram: [neojaponismatelier / Rie Takeda](#)



Foto: Rie Takeda

Japanische Kalligraphie, Zen Kalligraphie

Rie Takeda

Eine meditative Kalligraphie-Reise mit Schwerpunkt auf Zen-Wort und -Schrift in verschiedenen Kalligraphie-Stilen und Größen.

Dieser Kurs lehrt Achtsamkeitsprozesse, wie man Körper und Geist während des Kalligraphierens verbindet und dabei den Qi-Energie Fluss und das Bewusstsein steigert. Mit grundlegenden Pinselbewegungen, Techniken wie Side-Brushing + Direct-Brushing lernt und erfährt man etwas über die Balance der verschiedenen Räume. Ein Fokus dabei ist der Prozess und das Einfangen des Augenblicks mit dem Pinsel und das Sichtbar Machen der Qi-Energie auf dem Papier.

Wir arbeiten mit Enso-Kreis, Block- und Kursivstil, Tuscheabtönung/Fluss/Springen/Ausschieben/Punkte-Techniken. In der letzten Phase - achtsam und kreativ - werden individuelle Werke geschaffen. Darüber hinaus kann ein einfacher Namensstempel aus Gummi erstellt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Grundlegende Arbeitsmaterialien und Utensilien werden von der Kursleiterin gestellt, die Materialien werden direkt nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet (max. 15 €).

Bitte mitbringen: Einige flache Aquarellpinsel zum Ausprobieren, Bunt-/Kalkstifte, Wasserfarben, Handtuch. Optional: Papiere in verschiedenen Größen und Gegenstände zum Experimentieren wie Steine oder Holzstücke.

Freitag: Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30,
Kurs von 16:00-18:00, 19:00-21:00
Samstag: 9:30-12:30, 14:00-18:00
Sonntag 9:30-12:30, Ende mit dem gemeinsamen Mittagessen
(bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 10
Teilnahme: 179 €
Verpflegung ab: 70 €
Unterkunft/Verpflegung ab: 188,38 €



24. bis 29. März 2025

China – eine Woche für eine Weltmacht

Das Chinaforum erwartet Sie in der Woche vom 24.-29. März 2025 in der Villa Waldhof. Diskussionen mit führenden Experten, Kennern des Landes, der Kultur, Wissenschaft, Klima und Wirtschaft stehen dabei im Mittelpunkt. Unser Ziel ist es, die deutsch-chinesischen Beziehungen und die chinesische Kultur auf den unterschiedlichsten Gebieten einmal von einer ganz anderen Seite zu beleuchten. Den Abschluss bildet ein Konzert mit der Musikerin Barbra Xu, einer virtuosen Expertin der chinesischen Harfe, die gerade für alle großen Wälder dieser Welt ureigene Kompositionen schreibt, so auch für den Schwarzwald.

China, das „Reich der Mitte“, steht in diesen Tagen bei uns im Fokus.

28. bis 30. März 2025

Die sinnliche Welt des Buchbindens

Susanne Natterer

Dieser Kurs vermittelt den technischen Aufbau eines Buches und stellt die dazu notwendigen Materialien vor. Für Ihr Buch (z.B. Skizzen-, Notiz- oder Tagebuch, ca. im Format A5), das Sie individuell anfertigen, falzen Sie mit dem Falzbein die Blätter, heften die Lagen in traditioneller Fadenheftung zu einem Buchblock und beziehen anschließend den festen Einband mit einem selbstgestalteten Bezugspapier (z.B. als Knitter-, Kleister- oder Spachtelpapier).

Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Ihr Buch mit kleinen Accessoires zu schmücken wie z.B. mit dem Kapitalband und einem Lesebändchen.

Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes zur Geschichte des Papiers und seinen Eigenschaften, über die Entwicklung und Vielzahl der verschiedenen historischen und modernen Bucheinbandformen sowie über unterschiedliche Bucheinbandmaterialien.

Materialkosten: 30€ (werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet)

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibmaterialien



Foto: privat

Susanne Natterer

*ist selbstständige Buchbinde-
meisterin mit den Schwerpunkten
Einbandrestaurierung, Repa-
raturen, Einzel- und Sonderan-
fertigung. Sie unterrichtet an
verschiedenen Fachschulen.*

Mehr unter:

www.buchbindereinatterer.de

Freitag:	Beginn um 15:30 mit Kaffee & Kuchen, Kurs bis 21:00 (in der Pause Abendessen)	Teilnehmerzahl:	max. 8
Samstag:	9:30-12:30, 14:00-18:00	Teilnahme:	175 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)	Verpflegung ab:	70 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	188,38 €

28. bis 30. März 2025

Es gibt einen Weg – INTA-Meditation

Tanja Aeschlimann, Monika Barth

Monika Barth und
Tanja Aeschlimann
*sind approbierte
Meditationslehrerinnen.*

Mehr unter:
www.INTA-Meditation.de

In der Meditation erfahre ich mich selbst in der tiefen Wahrnehmung meiner Gefühle, meiner Gedanken und meines Körpers. Ich finde Anschluss an die Quellen meiner Kraft und finde so den Mut, auch ungelebtes Leben zu leben und meinen eigenen Weg lebendig zu gehen – in Liebe und in Achtung für mich selbst, für die mir nächsten Menschen und für die Welt, in der ich lebe. Die INTA-Meditation ist ein in Jahrtausendealter Tradition gewachsener Weg. In ihr begegne ich mir selbst und erkenne mich in einem geschützten Raum der vertrauensvollen Begegnung mit anderen Menschen.

In diesen achtsamen Begegnungen wächst mein Selbstvertrauen, und es wächst meine Fähigkeit zu aufrichtigen und lebendigen Beziehungen. Ich lerne immer mehr, meinen Gefühlen und meinen Gedanken zu vertrauen und die Erfahrungen meines Lebens auch im Alltag neu und bewusst zu leben. Auch neuen Herausforderungen werde ich heilsamer begegnen können.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Decke.



Bild: Herder-Verlag

Freitag:	Beginn mit dem Abendessen um 18:00, Kurs von 19:30-22:15	Teilnehmerzahl:	max. 12
Samstag:	9:30-12:30, 15:00-18:00, 19:30-21:30	Teilnahme:	175 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30	Verpflegung ab:	80 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	188,38 €

4. bis 6. April 2025

Workshop nach dem Veto-Prinzip® nach Maike Plath

Judith Matern

Wir leben in einer Welt, in der Polarisierungen und Feindbilder zunehmen. Immer wieder scheint es, als müssten wir uns für eine Seite entscheiden und dann gegen die anderen sein. So werden Gräben zwischen Menschengruppen immer tiefer und Verstehen immer schwieriger.

Der Workshop möchte diese gesellschaftlichen Herausforderungen im ganz Persönlichen in den Blick nehmen: Wie kann ich mich selbst spüren, ohne dabei die anderen aus dem Blick zu lassen? Wie kann ich die anderen wahrnehmen, ohne mich selbst zu verlieren? Wie kann ich auf der Grundlage meiner Werte in dieser immer komplexer werdenden Welt wirken und in der Verbindung klar „nein“ sagen?

Zudem bietet der Workshop einen ersten Einblick in das Veto-Prinzip®, einem Konzept zur gleich-würdigen Führung, das mithilfe der „Demokratischen Führungsjoker“ Gleichwürdigkeit herstellt und Vielfalt sichtbar macht. Das Konzept ist für alle Menschen geeignet, die die Werte Selbstverantwortung, Gleichwürdigkeit und Vielfalt im privaten und/oder beruflichen Umfeld konkret umsetzen wollen.

In verschiedenen Spielanordnungen, die Kognition, Emotion und Körper einschließen, wird der liebevolle Blick auf uns selbst und die anderen geübt. Das darf leicht sein und Spaß machen. Es bedarf keinerlei Vorkenntnisse, nur der Lust, sich selbst und anderen zu begegnen.



Foto: privat

Judith Matern

arbeitet als Lehrerin und freiberufliche Veto-Trainerin. Sie ist seit vielen Jahren bildungspolitisch aktiv mit der Vision einer echten Chancengleichheit, die Vielfalt und nicht die Anpassung an eine Norm zum Ziel hat.

Freitag:	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00, 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 24
Samstag:	9:30-12:30, 14:30-18:00	Teilnahme:	175 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca 14:00)	Verpflegung ab:	70 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	188,38 €

4. bis 6. April 2025

Inge-Lore Andres

Jahrgang 1957, ist Diplom-Pädagogin und arbeitet seit über 20 Jahren als Trainerin und Coachin für persönliche und berufliche Neuorientierung.

Mehr unter:
www.andres-training.de



Foto: privat

Neue Weichen stellen mit 60+

Wie möchte ich meinen Berufsausstieg oder -umstieg gestalten?

Inge-Lore Andres

Sie sind 60+ und fragen sich, wie ein guter Ausstieg aus dem Berufsleben gelingen könnte. Vielleicht haben Sie auch Lust auf einen Umstieg, wie auch immer dieser aussehen mag. Die letzte Berufsphase ist eine der spannendsten Lebensphasen überhaupt, auch weil es hier nur wenig interessante Vorbilder gibt.

Hier stellen sich z.B. folgende Fragen:

- Gibt es etwas, das mir weiterhin wichtig ist?
- Was kam bisher zu kurz und möchte ich nun unbedingt leben?
- Wie stelle ich die neuen Weichen für meine neue Lebensphase?

Durch viele Impulse, Übungen und Austausch in der Gruppe gewinnen Sie eine Fülle an Inspirationen. In diesem Workshop können Sie Ihre nächsten Schritte für Ihre individuelle Situation, Ihre persönlichen Wünsche und Ihre zukünftige Freiheit entwickeln.

Freitag:	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00	Teilnehmerzahl:	max. 12
Samstag:	9:30-12:30, 14:00-18:00	Teilnahme:	175 €
Sonntag	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30	Verpflegung ab:	70 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	188,38 €

10. bis 17. April 2025

Frühjahrsseminar für Blockflöte

Manfred Harras

Das Programm sieht eine bunte Mischung alter und zeitgenössischer Kompositionen in wechselnder Größe vom Bicinium bis hin zur Mehrchörigkeit vor. Die Arbeit im Plenum findet an den ersten drei Vormittagen und an den beiden ganzen letzten Kurstagen statt, während jeweils der Nachmittag der ersten drei Kurstage der intensiven Arbeit in kleinen Consorts (in einfacher Stimmbesetzung) vorbehalten ist. Die Abende bieten die Möglichkeit zum freien Musizieren. Auch in diesem Jahr ist ein Teil des Vormittagsprogrammes der technischen Weiterbildung mittels Tenor- und Bassblockflöte gewidmet (Atemtechnik, Tonbildung, Artikulation und Fingertechnik). Speziell vom Kursleiter geschriebene Etüden und Studien für Tenor- und Bassblockflöte kommen dabei zum Einsatz.

Um eine intensive Arbeit zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl für diesen Kurs begrenzt!

Gemeinschaftsveranstaltung mit dem IAM – Internationaler Arbeitskreis für Musik e.V., Bramsche-Malgarten

Anmeldung direkt beim IAM: per E-Mail info@iam-ev.de, per Fax 05461.99 63 10 oder über die website www.iam-ev.de. Bitte teilen Sie dem IAM bei der Anmeldung mit, ob Sie ein Zimmer mit oder ohne WC/Dusche wünschen.

Manfred Harras

ist als Solist, Kammermusiker und gefragter Musikpädagoge im In- und Ausland tätig. Er hat zahlreiche Schallplatten und CDs, sowie Editionen und musikwissenschaftliche Publikationen vorgelegt.

Mehr unter:

<https://www.basilisk-edition.ch/kurse-und-konzerte/>

Donnerstag, 10.04. bis Beginn mit dem Abendessen um 18:00
Donnerstag, 17.04. Ende mit dem Frühstück

Teilnehmerzahl: max. 12
Kosten für Teilnahme, Unterkunft und Verpflegung erfragen Sie bitte beim IAM.

11. bis 13. April 2025

Mit Yoga zu Energie und Zufriedenheit

Valeska Schmidt-Tychsen

Valeska Schmidt-Tychsen

ist Yogalehrerin und Esalen-Massage Practitioner mit zusätzlichen Ausbildungen in Yoga-Therapie und Spiraldynamik.

Mit 16 Jahren Erfahrung im unterrichten von Gruppen und Einzelpersonen holt sie dich dort ab, wo du stehst – ob viel, wenig oder keine Erfahrung mit Yoga.

Mehr unter:

www.valeska-yoga-massage.com

An diesem Wochenende mit Hatha- und Yin-Yoga hast Du die Möglichkeit, Dich ein wenig besser kennenzulernen – sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene. Körperlich dehnen und kräftigen wir uns – das schenkt uns Wohlfühl und Selbst-Bewusstsein und hilft uns, aufrechter durchs Leben zu gehen. Wir richten die Aufmerksamkeit auf das Spüren des Körpers und die Atmung, um das Kopfkino immer wieder kurz auszuschalten und die so gewonnene Stille in uns zu genießen. Eine genaue körperliche Ausrichtung hilft effizient, gelenkschonend und stärkend zu üben und die richtige Muskulatur anzusteuern. Jede Yoga-Einheit endet mit einer Entspannung, in der das Getane vom Körper verdaut und gelernt wird. Meditationen und ein meditativer Spaziergang runden das Programm ab.

>> Dieser Kurs wird auch vom 07.-09.02.2025 und 31.10.-02.11.2025 angeboten <<



Foto: Frank Tusch

Freitag : Beginn mit Yogasnack um 15:30, Kurs 16:00-18:00
 Samstag: 6:45-8:15, 10:00-12:00, 16:00-18:00
 Sonntag: 6:45-8:15, 10:00-12:00, Ende mit dem Mittagessen
 (bis ca 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 13
 Teilnahme: 250 €
 Verpflegung ab: 80 €
 Unterkunft/Verpflegung ab: 188,38 €

24. bis 27. April 2025

Komposition - Farben - Formen – Oberflächen

Brigitte Waldschmidt

Farbtheoretisches Wissen alleine reicht nicht aus, um wirklich gute Bilder zu kreieren. Erst das perfekte Zusammenspiel von Farben, Formen und Oberflächen führt zu außergewöhnlichen Werken. Bildgestaltung und Bildaufbau spielen dabei eine wesentliche Rolle. Die Auseinandersetzung mit einem selbst gewählten Motiv, das Herausfiltern der wesentlichen Bildbestandteile und der enthaltenen Farben, das Erkennen der Raumaufteilung und das Nachspüren der Bildatmosphäre vermitteln einen besonderen Blick auf die gewählte Bildvorgabe, welcher uns bei der Realisierung unseres eigenen Werkes hilfreich ist. Bilder sollten so umgesetzt werden, dass Werke entstehen, die dem eigenen Gefühl entsprechen. Zum guten Gelingen bietet uns die Serienarbeit beste Voraussetzungen. Ziel wird es sein, ein Bildmotiv in unterschiedlichen Zusammensetzungen und proportionalen Ausrichtungen zu variieren, ohne es gänzlich zu verändern. Unterschiedliche Darstellungstechniken und eventuell verschiedene Untergründe ergeben ein variiertes Abbild des Gesehenen. Eine gute Mischung aus Loslassen und Steuern steigert die Freude an der künstlerischen Auseinandersetzung mit Motiven und dient als Antreiber auf dem Weg zum eigenen, unverwechselbaren Duktus.

Brigitte Waldschmidt

ist Dipl.-Designerin und Malerin.

Mehr unter:

www.brigitte-waldschmidt.de



Foto: Brigitte Waldschmidt

Donnerstag: Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30,

Kurs von 16.00-18.00, 19.00-21.00

Fr. & Sa.: 9.00-12.30, 14.00-18.00

Sonntag 9.00-12.30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 10

Teilnahme: 250 €

Verpflegung ab: 80 €

Unterkunft/Verpflegung ab: 188,38 €

25. bis 27. April 2025

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Einführung in das Modell nach Marshall B. Rosenberg

Ronya Salvason

beschäftigt sich seit 2005 intensiv mit der GFK und unterrichtet diese seit 2011. Außerdem bietet sie Empathische Begleitung, Coaching und Mediation auf Basis der GFK an. Sie ist anerkannte Trainerin im Fachverband Gewaltfreie Kommunikation (www.fachverband-gfk.org).



Foto: privat

Ronya Salvason, Freiburg

Wie können wir unsere Anliegen so mitteilen, dass wir wirklich verstanden werden? Und wie können wir offen bleiben für das, was jemand sagen möchte, wenn wir z.B. Vorwürfe zu hören bekommen?

Antworten auf diese Fragen bietet das Sprachkonzept 'Gewaltfreie Kommunikation' von Marshall Rosenberg. Es führt zu mehr Verständigung im zwischenmenschlichen Miteinander, ob privat oder beruflich. Konflikte können damit an ihrer Wurzel gelöst werden. Darüber hinaus vermittelt das Modell eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wertschätzung und Empathie zu begegnen. Das führt zu Lebendigkeit und Fülle im Leben.

Das Seminar vermittelt anhand zahlreicher Übungen die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation, sodass alle Teilnehmenden anschließend das Handwerkszeug im Gepäck haben, um im Alltag üben zu können.

Die Kosten für das für jeden Teilnehmer notwendige Skript (10€) werden vor Ort direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Freitag : 17:00-18:00, 19:00-20:30

Samstag: 9:30-12:30, 14:00-18:00

Sonntag: 9:30-12.30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 16

Teilnahme: 250 €

Verpflegung ab: 80 €

Unterkunft/Verpflegung ab: 188,38 €

21. Mai bis 22. Oktober 2025

Schlüsselkompetenzen für ein erfolgreiches Studium

Dirk Hausen

Stresskompetenz, Konzentrationssteigerung, Gelassenheit: Im Waldhof Freiburg besteht im Jahr 2025 erstmals die besondere Möglichkeit, diesen Dreiklang an Schlüsselkompetenzen intensiv zu erleben und weiterzuentwickeln. In insgesamt vier Modulen wird Dr. phil. Dirk Hausen über das Jahr verteilt mit Studierenden an den genannten Themenfeldern arbeiten, um ein solides Fundament für einen erfolgreichen Studienverlauf zu legen.

1. Stresskompetenz in Auftrittssituationen

Mittwoch, 21.05.2025, 9:00-17:00 Mittagessen/Pause von 12:30-14:00

2. Konzentrierter arbeiten - Steigern Sie Ihr Effektivitätsniveau

Donnerstag, 26.06.2025, 9:00-17:00 Mittagessen/Pause von 12:30-14:00

3. Stresskompetenz im Alltag

Mittwoch, 23.07.2025, 9:00-17:00 Mittagessen/Pause von 12:30-14:00

4. Gelassenheit lernen - Alexander-Technik für den Studierendenalltag

Mittwoch, 22.10.2025, 9:00-17:00 Mittagessen/Pause von 12:30-14:00

Detaillierte Informationen unter

<https://www.waldhof-freiburg.de/stresskompetenz-studierende/>



Foto: privat

Dirk Hausen

ist studierter Orchestermusiker (Horn) und promovierter Musikwissenschaftler. Als Lehrer für Alexander-Technik und Stressmanagement-Trainer liegt sein Arbeitsschwerpunkt im Bildungsbereich zum einen auf Kursen für Studierende und Promovierende, zum anderen auf Veranstaltungen für Lehrkräfte und andere Mitglieder des pädagogischen Personals des Luxemburger Bildungssystems.

Mehr unter:

www.dirkhausen.de

Teilnehmerzahl:	max. 14
Teilnahme:	380 €
Verpflegung:	60 €

21. bis 25. Mai 2025

Achtsamer Umgang mit sozial-ökologischen Krisen

Hannah Prinz

ist zertifizierte MBSR-Lehrerin, Pädagogin im Gesundheitswesen und Klangtherapeutin. Kreativität, Achtsamkeit, Meditation und Engagement im ökologischen Bereich sind wichtige Bestandteile ihres Lebens.

Mehr unter:
<https://im.augenblick.jetzt>



Foto: Andreas Prinz

Hannah Prinz

Täglich werden wir mit Nachrichten über Umweltzerstörung und ihre Folgen konfrontiert. Diese beeinflussen unsere physische und psychische Gesundheit. Gleichzeitig möchten wir zum Umweltschutz beitragen. Wo fangen wir an? Was können wir tun, ohne uns zu überfordern? Der Kurs beleuchtet aktuelle Zusammenhänge, fördert einen achtsamen Umgang und unterstützt die Selbstfürsorge, um mit belastenden Gefühlen umzugehen und unsere Naturverbundenheit zu stärken. Neben theoretischen Elementen kombiniert der Kurs Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Austausch, kreative Elemente, Naturaufenthalte und Entspannungsphasen.

- Modul 1: Achtsamer Umgang mit globalen Krisen, nachhaltige Ernährung, Naturverständnisse im Wandel
- Modul 2: Bedürfnisse, Konsum, Plastik
- Modul 3: Körperwahrnehmung, Mobilität, Bewegung, Luftverschmutzung
- Modul 4: Umgang mit Stress, Resilienz, Solidarität
- Modul 5: Selbstfürsorge, Verbundenheit, Fast Fashion, Ausbeutung von sich und anderen
- Modul 6: Kommunikation, Engagement/

Die Teilnehmenden erhalten eine Kursmappe mit Informationen, Texten und den Online-Zugang zu den Meditationen (10€ Materialkosten - zahlbar vor Ort an die Kursleitung).

Mittwoch:	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs 16:00-18:00, 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 12
Do. - Sa.:	9:30-12:30, 14:00-18:00, 19:00-20:30	Teilnahme:	295 €
Sonntag:	9:30 - 12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)	Verpflegung ab:	168 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	380,76 €

23. Mai 2025

Apapachar - Performance, Film, Gespräch

Com.dance e.V.

An diesem Abend erwartet Sie eine kurze live-Performance zur Einstimmung auf den Tanzfilm «Apapachar» und anschließend die Filmvorführung. Nach einer 20minütigen Pause laden die Choreografin Belinda Winkelmann sowie die beiden anwesenden Tänzerinnen Elena Wilczek und Lisa Wethkamp zu einem Publikumsgespräch ein.

Über den Film: Apapachar – Der Tanzfilm (D 2022, 52 Min.)

Eine Produktion von com.dance e.V.

Die Sehnsucht nach Verbundenheit führt auf eine innere Reise. Die Herzen werden weit, um der Tiefe der Existenz zu lauschen. Auf dem Grund des Seins finden sich Erinnerungen, Träume und Visionen. Die Freiheit, sich dem Leben hinzugeben. Wie fühlt es sich an, zu lieben? Wie träume ich die Zukunft? Wie begegne ich dem Feuer des Lebens? Durch das Eintauchen in den Moment und die vollkommene Akzeptanz von Diversität wird die Erfahrung von «Apapachar», einer Umarmung der Seele, zu einem transzendenten Erlebnis.

Der gemeinnützige Verein com.dance mit Sitz in Freiburg realisiert in Kooperation mit verschiedenen sozialen und künstlerischen Institutionen Dialoge zwischen professionellen Kunstschaffenden und AkteurInnen aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen. In der Überzeugung, dass kulturelles Schaffen Pionierarbeit für gesellschaftliches Denken und Handeln leisten kann, werden Projekte erarbeitet, welche die Verschiedenheit von Menschen als bereichernde Vielfalt verstehen und zur Überwindung von defizitären Kategorien anregen.



Foto: Jennifer Rohrbacher

Projektbeteiligte:

Konzept & Choreografie:

Belinda Winkelmann

Produktionsleitung:

Katja Gluding

Tanz: **Elena Wilczek,**

Lisa Wethkamp, Ewelina Kotwa,

Raul Martinez

Film: **Marc Doradzillo**

Mehr unter:

www.com-dance.de

Freitag: 19:30 bis ca. 21:30
(inkl. 20min Pause zwischen Film und Gespräch)

Teilnehmerzahl: max. 80
Teilnahme: 19,00 €

24. bis 25. Mai 2025

Superfood aus Wald und Wiese

Exkursion & Zubereitung kulinarischer Wildkräuterköstlichkeiten

Nicole Kaiser

ist Pflanzenbotschafterin und begeisterte Wild- und Heilkräuterexpertin mit 30-jähriger Erfahrung.



Foto: Nicole Kaiser

Nicole Kaiser

Der Frühling bietet mit seinen frischen und zarten Wildkräutern eine geschmackliche Bereicherung unseres Speisezettels. Diese dienen uns aber auch als kostenloses Superfood, Vitaminspender, Detox- und Antiagingmittel uvm. und wirken - dank ihrer Inhaltsstoffe - vitalisierend auf den gesamten Organismus.

Die Pflanzenbotschafterin Nicole Kaiser lädt am Samstag zu einer gemütlichen Ganztagestour durch die erblühte Natur im Umland von Freiburg ein und wird dabei eine Vielzahl an wichtigen Frühlingwildgemüsen und deren Heilkräfte vorstellen. Unterwegs werden die Wildpflanzen auch gesammelt und für das Wald- und Wiesenpicknick zu einer bunten Kräuterbutter weiterverarbeitet.

Am Sonntagmorgen geht es auf Wildkräuterpirsch & Sammeln rund um den Waldhof. Die anschließend zubereiteten kulinarischen Wildkräuterköstlichkeiten dürfen dann für das Mittagessen als essbare Deko zum Einsatz kommen, werden zu einem Dessert verwandelt und dürfen z.T. auch mit nach Hause genommen werden. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Materialkosten: ca. 10€ für den kulinarischen Teil (Kräuterbutter/ Smoothie, Pesto, o.ä.).

Bitte mitbringen:

- dem Wetter angepasste Wanderbekleidung und gutes Schuhwerk
- Notizblock und Schreibzeug
- ÖPNV Ticket, so vorhanden

Samstag : 09:30 -17:30 Exkursion, Lunchpaket als Mittagessen!
 Sonntag: 09:30-12:30, 13:30-15:30, Ende mit Kaffee & Kuchen um 15:30
 (bis ca 16:00)

Teilnehmerzahl: max. 20
 Teilnahme: 150 €
 Verpflegung ab: 44 €
 Unterkunft/Verpflegung ab: 110,19 €

30. Mai bis 1. Juni 2025

Zeichnen und Aquarellieren in der Natur

Christina Hanser

Die malerische Umgebung des Waldhofs lädt zur zeichnerischen und malerischen Entdeckungsreise ein, einer Auszeit zur Entschleunigung und schöpferischen Naturverbindung.

In achtsamen Wahrnehmungs- und Sehubungen lernen Sie, in der Parkanlage des Anwesens zunächst einen Bildausschnitt auszuwählen, Proportionen und Größenverhältnisse einzuschätzen. Mit vielfältigem Zeichenmaterial, sowie Aquarellfarbe lernen Sie in verschiedenen Übungen, wie Sie Flächen, Linien, Formen und Farben der Landschaft darstellen können. Die organischen Formen, etwa des alten Baumbestandes, sowie einzelne architektonische und grafische Elemente, bieten Ihnen eine reiche Auswahl an Bildmotiven. In individuellen Studien im Freien und im Malatelier können Sie sowohl skizzenhaft als auch in Bildkompositionen Ihre eigenen Ausdrucksmöglichkeiten vertiefen. Die überdachte Veranda, wie auch die idyllischen Fensterausblicke bieten ihnen Natur- und Landschaftserleben auch bei Regenwetter.

Materialkosten: 10€

Bitte mitbringen: Zeichenutensilien. Aquarellkasten, Aquarellpapiere, Pinsel, Wasserbecher, evtl. Campinghocker und/oder Decke.



Foto: Christina Hanser

Christina Hanser

*ist freiberufliche Künstlerin und
Kunstpädagogin.*

Mehr unter:

www.christina-hanser.de

Freitag: Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-19:00

Samstag: 9:30-12:30, 14:00-18:00

Sonntag: 9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 8

Teilnahme: 195 €

Verpflegung ab: 52 €

Unterkunft/Verpflegung ab: 188,38 €

6. Juni 2025

Spurensuche Hermann Hesse: Seine Zeit am Untersee

Dr. Elisabeth Glück

Dr. Elisabeth Glück

*ist Kunsthistorikerin, Dozentin und
Reiseleiterin.*



Foto: Privatarchiv E. Glück

Hermann Hesse (1877-1962) gehört zu den weltweit bekanntesten, deutschsprachigen Autoren und fasziniert seine Leserschaft bis heute. Worin liegt diese Magie und Faszination des Dichters Hermann Hesse? Wir wollen dieser Frage nachspüren und begeben uns gleichsam auf Spurensuche an den Ort, der seine erste Zuflucht als Ehemann und späterer Familienvater wurde: an den Bodensee, den Untersee und den Ort Gaienhofen. Dort, in der Abgeschiedenheit und Ferne der Zivilisation, wollte er mit seiner Frau Mia ein einfaches, naturnahes Leben führen, und seinen Lebensauftrag, das Dichten, erfüllen.

Aber in der Stille des Untersees beschäftigen ihn auch existentielle Fragen, z. B. die Frage nach dem Glück. Die Antworten darauf finden sich in langen und nahezu schonungslosen Selbstfindungsprozessen, die sich bereits in früher Jugend zeigen und die Hermann Hesse in der Gaienhofener Zeit fortsetzt. Diese wegweisenden Jahre zwischen 1904 und 1912 wollen wir durch Beschreibungen, Bilder und Auszüge aus Hermann Hesses Werken lebendig werden lassen.

>> Diese Veranstaltung ist die erste von zwei zum Thema Hesse, die zweite, *Klingsors letzter Sommer – Hermann Hesse im Tessin*, findet am Freitag, 14.11.2025 statt. <<

Freitag : 17:00-18:00 und 19:00-21:00, in der Pause Abendessen (im Preis enthalten) Teilnehmerzahl: max. 20
Teilnahme: 39€

13. bis 15. Juni 2025

Die Schmetterlingsfrau

Theaterworkshop auf den Spuren von Maria Sibylla Merian

Helena Steurer, Marie Polderer (Cargo-Theater)

Dieser Theater- und Bewegungs-Workshop lädt dazu ein, sich mit einer Vision zu beschäftigen, die nicht die unsere ist. Wie sieht die Welt mit den Augen von Insekten aus? Und wie mit den Augen einer Insektenforscherin?



Foto: Cargo-Theater

Mit verschiedenen künstlerischen Elementen aus unserer Theaterperformance „Die Schmetterlingsfrau“ begeben wir uns spielerisch und tänzerisch auf die Spuren der Malerin, Insektenforscherin und Pionierin der Biodiversität Maria Sibylla Merian (1647-1717).

Theatererfahrung wird nicht vorausgesetzt.

Siehe <https://www.cargo-theater.de/spielplan> für Aufführungen von „Die Schmetterlingsfrau“

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Helena Steurer

arbeitet seit 2022 als Theater- und Tanzpädagogin und Dramaturgin mit dem Cargo-Theater zusammen und ist seit 2023 festes Teammitglied mit dem Schwerpunkt „Partizipative Projekte“.

Marie Polderer

ist seit 2019 als Schauspielerin und Theaterpädagogin für das Cargo-Theater aktiv und seit 2023 festes Mitglied des Teams mit dem Schwerpunkt: Schauspiel, Theaterpädagogik.

Mehr unter

<https://www.cargo-theater.de>

Freitag:	Beginn mit mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-17:30, 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 20
Samstag:	10:00-12:30, 14:00-18:00	Teilnahme:	165 €
Sonntag:	10:00-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)	Verpflegung ab:	70 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	188,38 €

K36

20. bis 22. Juni 2025

Tanzen zur Sommersonnenwende

Elke Pfründer

Elke Pfründer

*unterrichtet seit 20 Jahren
internationale Folkloretänze.*

In diesem Kurs feiern wir mit Tänzen der internationalen Folklore mit einfachen Schrittfolgen die Sommersonnenwende. Es werden sowohl langsame Tänze zu ruhiger und besinnlicher als auch schnelle beschwingte Tänze zu heiterer Musik vermittelt. Die Freude an der Bewegung zur Musik steht im Vordergrund.

Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Tanzkleidung, leichte Schuhe (keine Straßenschuhe)

Freitag :	Beginn mit dem Abendessen um 18:00, Kurs von 19:15-21:30	Teilnehmerzahl:	max. 30
Samstag:	9:00-12:00, 14:30-17:30, 19:15-21:30	Teilnahme:	139 €
Sonntag:	9:00-12:00, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca 14:00)	Verpflegung ab:	80 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	188,38 €









27. bis 29. Juni 2025

Die Kunst der japanischen Sumi-e-Tuschmalerei

Rie Takeda

Dieser Kurs vermittelt Tusche-Tonung, grundlegende Pinselbewegungen, Techniken wie Lining sowie verschiedene Arten von Tusche-Flusstechiken. Die Ausgewogenheit der verschiedenen Bildelemente untereinander ist dabei von großer Bedeutung. Der Fokus liegt auf den klassischen Motiven.

Fortgeschrittene Techniken werden ebenso vermittelt wie das Kombinieren verschiedener Essenzen und das Überlagern der Farbtöne, um dekorative 3D-Effekte und tiefere Nuancen zu erzielen. Zusätzliche Arbeitstechniken wie Einfärben/Laufen/Fließen/Punkten lassen sich gerade bei moderneren Kompositionen gut anwenden. Im letzten Arbeitsschritt werden – achtsam und kreativ – individuelle Werke erstellt. Zusätzlich kann ein einfacher Gummi-Namensstempel erstellt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Grundlegende Arbeitsmittel und Utensilien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt, zusätzliches Material nach Verbrauch direkt mit der der Kursleiterin abgerechnet (max. 15€).

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel (Naturhaar, sowohl spitz als auch flach), andere Pinsel können Sie nach Belieben ausprobieren; Buntstifte/ Kohlestifte, Fotografien als Inspiration; Handtuch. Optional: Papiere verschiedener Größe und Objekte zum Experimentieren wie Steine oder Holzstücke.

Rie Takeda

arbeitet seit 2000 als freischaffende Künstlerin und professionelle Kalligrafin in Europa und Japan. Seit 2002 vermittelt sie in der Erwachsenenbildung Shodō, die Kunst der japanischen Kalligraphie, sowie Sumi-e.

Mehr unter:

Instagram: neojaponismatelier / Rie Takeda



Foto: Rie Takeda

Freitag:	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00, 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 10
Samstag:	9:30-12:30, 14:00-18:00	Teilnahme:	179 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem gemeinsamen Mittagessen (bis ca. 14:00)	Verpflegung ab:	70 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	188,38 €

27. Juni 2025



Foto: Esche-Ramshorn

Dr. Christiane Esche-Ramshorn

ist Kunsthistorikerin, lebt zurzeit in Cambridge, U.K. Sie veröffentlichte zur italienischen Renaissance und zu Themen ihres aktuellen Forschungsgebietes, dem Kulturtransfer zwischen Europa und dem westlichen Abschnitt der Seidenstraße, insbesondere Armenien. Sie ist life member von Clare Hall, Cambridge und war u.a. researcher an der University of Cambridge und Stipendiatin der Bibliotheca Hertziana (Max-Planck-Institut), in Rom.

Global vor der 'Globalisierung': Der Westen der Seidenstrasse. Handel, Mission, Kunst.

Dr. Christiane Esche-Ramshorn

Basierend auf meinem Buch *East-West Artistic Transfer through Rome, Armenia and the Silk Road: Sharing St. Peter's* (Routledge 2022) rückt Armenien in den Fokus einer Geschichte der westlichen Seidenstraße (Kilikien bis Tabriz) unter dem Blickwinkel des Austausches von Kunst, Handel und Mission in Mittelalter und früher Neuzeit. Diese Region war immer schon, vor allem seit den Kreuzzügen und unter der Herrschaft der Mongolen, eines der für den Fernhandel wichtigsten internationalen Durchzugsgebiete zwischen Europa und Asien. Als Zentrum des täglichen Austausches von Menschen, Ideen, Gütern und Religionen war sie global vor der Globalisierung. Die christlichen Kulturdenkmäler des Nahen Ostens und Anatoliens sind in großer Gefahr. Umso wichtiger ist es, sich mit dieser Region zu befassen, die nun im Zuge der neuen Seidenstraße Chinas wieder in den Blickpunkt rückt.

Der Vortrag startet in Rom mit Alt-St. Peter und den wenig bekannten *compounds* der Pilger des Ostens und Orients, v.a. Äthiopien und Armenien (beide die ältesten Kirchen der Welt) und bereitet dann den Weg zu den Künsten (Momik, Giotto, Minas, Domenico Veneziano, Dürer), Handel, Missionen und Luxusstoffen, Inschriften und Symbolen, die in beide Richtungen reisten und die Kulturen intensiv bereicherten und für immer veränderten.

Donnerstag: 17:00-18:00 und 19:00-21:00,
in der Pause Abendessen

Teilnehmerzahl:	max. 30
Teilnahme:	19,50 €
Abendessen:	18 €

28. bis 29. Juni 2025

The Waldhof Book Club (englischsprachig)

Dr. Christiane Esche-Ramshorn

Der Waldhof bietet ab dem Frühjahr 2025 einen Book Club an, der an zwei Tagen am Wochenende stattfinden wird. Eingeladen sind alle, die englischsprachige Bücher lieben, und die in entspannter Runde ihre Kenntnisse in englischer Konversation pflegen und verbessern möchten.

Der Waldhof ‚Book Club‘ ist kosmopolitisch und diskutiert englischsprachige Bücher aus der ganzen Welt. Die Themen reichen von Belletristik bis zum Sachbuch, Biografie, Anthropologie und ‚popular science‘ aus Geschichte und Gegenwart; an jedem der Wochenenden werden drei Bücher besprochen. Diskussionsgrundlage können auch Aufsätze der New York Review of Book sein, die im Stil von Rezensionen Themen aus Kultur oder Wissenschaft aufgreifen.

Rechtzeitig vor dem geplanten Treffen werden den TeilnehmerInnen Buchvorschläge vom Waldhof-Team zugeschickt.

Literarische Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung zur Teilnahme.

Dr. Christiane Esche-Ramshorn

ist Kunsthistorikerin, lebt zurzeit in Cambridge, U.K. Sie veröffentlichte zur italienischen Renaissance und zu Themen ihres aktuellen Forschungsgebietes, dem Kulturtransfer zwischen Europa und dem westlichen Abschnitt der Seidenstraße, insbesondere Armenien. Sie ist life member von Clare Hall, Cambridge und war u.a. researcher an der University of Cambridge und Stipendiatin der Bibliotheca Hertziana (Max-Planck-Institut), in Rom.

Samstag: 10:00-12:30, 14:00-18:00

Sonntag: 9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 20

Teilnahme: 75 €

Verpflegung ab: 44 €

Unterkunft/Verpflegung ab: 113,57 €

5. Juli 2025

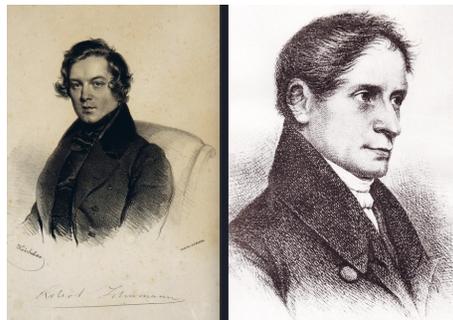
Joseph von Eichendorffs Gedichte & Robert Schumanns Vertonungen

Udo Müller

Udo Müller

ist Germanist und Romanist; er leitete das Gymnasialreferat im Regierungspräsidium Freiburg

Joseph von Eichendorff und Robert Schumann sind zwei der bedeutendsten Künstler der deutschen Romantik. Als hochsensibler Künstler hat Schumann alle seelischen Gefährdungen eines romantischen Lebensentwurfes durchlitten; Eichendorff, als preußischer Staatsbeamter, gesichert lebend, hat diesen gleichwohl in seinen Gedichten und Romanen gestaltet. Das klingt zusammen in Schumanns bedeutenden Vertonungen von Eichendorffs Gedichten. Sie sind von anrührender Poesie, aber auch von abgründigen Spannungen geprägt. Der Vortrag führt in das Werk beider Künstler anhand von Textanalysen und Tonbeispielen ein.



AKG images | Bildarchiv Preussischer Kulturbesitz

Im Anschluss findet ein Liederabend unter dem Titel *Phönix „Florens“: Eichendorffs neue Lieder*, statt.

Nähere Informationen unter www.waldhof-freiburg.de

Samstag: 17:00-18:30 (inkl. 15min Pause), danach Abendessen möglich
19:30 Konzert

Teilnehmerzahl:	max. 60
Teilnahme:	19,50 €
Eintritt	19,50 €



12. Juli 2025

Konzerte & Lesungen – Sommerfest in der Villa Waldhof

Ob Konzerte, Lesungen oder das Sommerfest in der Villa Waldhof am Samstag, 12. Juli 2025 – schauen Sie regelmäßig in unser Online-Programm, abonnieren Sie unseren Newsletter oder kommen Sie einfach vorbei – Sie sind uns jederzeit herzlich willkommen.

Erholung für den erschöpften Körper und Geist (ab 2 Personen buchbar in der Villa Waldhof)

Die Esalen®-Massage

Lange Streichungen über die gesamte Körperlänge, passive Gelenkbewegungen, Dehnungen, leichtes Wiegen und Strukturarbeit an Muskeln, Faszien und Gelenken sind zusammen mit dem energetischen Ausbalancieren des Körpers wesentliche Bestandteile einer Esalen®-Massage. Der Berührungskontakt ist manchmal leicht und fließend, dann wieder langsam und tief. Wesentlich ist eine präsente und achtsame Arbeit, um Raum für Geborgenheit und tiefe Entspannung zu ermöglichen.

Diese effektvolle und wirksame Massagearbeit berührt auf vielen Ebenen das Sein. Sie hat zahlreiche positive Auswirkungen auf das körperliche, energetische und emotionale Empfinden und wirkt harmonisierend auf alle Körperfunktionen. Jede Esalen®-Massage ist ein kreativer und einzigartiger Prozess, genau wie jeder Mensch und jede Situation einzigartig sind.

www.valeska-yoga-massage.com

Massageorte

- Staufen im Breisgau, Großmattenstr. 26 (Eingang von Im Gaisgraben)
- Villa Waldhof, Freiburg

1. bis 8. August 2025

Sommer Retreat Dance - Fight - Grow

Pia Andre

Das Sommer Retreat Dance – Fight – Grow ist ein Highlight des Jahres, eine Zeit voller Austausch und Intensität.

In dem wundervollen Ambiente der Villa Waldhof gemeinsam trainieren, tanzen, kämpfen, essen, feiern und einfach sein. Wir verbinden Bewegungskunst und persönliches Wachstum und nutzen dabei die Natur, das Haus und viele spannende Locations als Inspiration. Im Garten mit Mammutbäumen und an magischen Plätzen im Wald drumherum, auf Lichtungen, im Schwarzwald, in Freiburg verbinden wir uns mit den Elementen und finden eine neue Wahrnehmung und Sinnlichkeit.

Auf der Basis von zeitgenössischem Tanz, Contact Improvisation und Philippinischer Stockkampfkunst stärken wir die Bewusstheit für uns selbst, lernen Kreativität, Neugier und Kommunikation. Das Spiel mit Tanz und Kampf fordert und fördert uns als Ganzes (body-mind-work) und bringt die Gegensätze und Extreme in Balance. Wir trainieren das Denken genauso wie unseren Körper, stärken unsere Gesundheit, Fitness, Kraft. In einer Atmosphäre von Akzeptanz und Vertrauen entsteht ein Raum für Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung, den jede/r in ihrer/seiner ureigenen Art und Weise nutzen kann. Wir vergrößern unsere Komfortzone und finden dabei innere Freiheit. Berührung, Austausch, im Fluss sein, Lernen lernen, sich fallen lassen, Veränderung zulassen, Stille.... Das Ungeahnte kann entstehen und uns zum Staunen bringen.

Der Morgen besteht aus Bewegungs- und Techniktraining in zeitgenössischem

Freitag 01.08. bis Beginn mit dem Mittagessen um 12:30

Freitag 08.08.: 10:00 (Abreise nach dem Frühstück)



Foto: Pia André

Pia Andre

ist Tänzerin und Bewegungs-
pädagogin, Trainerin für Kampf-
kunst, Contactimprovisation,
zeitgenössischen Tanz, Coach für
Alexandertechnik und The Work
(Byron Katie), Choreografin und
Autorin.

Mehr unter:

<https://www.pia-andre.com/>

Tanz, Contact Improvisation und Philippinischer Kampfkunst. Wir erlernen und erforschen ein Grundvokabular, mit dem wir später experimentieren und kommunizieren können. Kraft, Schwung, Koordination, Eleganz und Durchlässigkeit entstehen fast wie nebenbei. Mit viel Humor und ohne Anstrengung betrachten wir alte Bewegungsmuster neu und lassen neue Bewegungen und Seiten in uns frei.



Foto: Pia André

Der zweite Teil des Tages besteht aus Körperarbeit (Releasework), Improvisation und Komposition. Die Prinzipien von Kampfkunst und Tanz werden sichtbar. Was bedeutet Wachheit für Raum und Zeit? Nähe und Distanz, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Abgrenzung? Wie wirken all die unglaublichen Locations in Kombination mit Musik und Stille? Im Miteinander, Zueinander, Voneinander entstehen Bilder und Geschichten voller Einzigartigkeit und Dringlichkeit.

Zusätzlich gibt es immer einen offenen Raum, in dem wir Techniken und andere Tanz- und Kampfkünste zeigen und teilen.

Bitte mitbringen: Für die Stockkampfkunst braucht jede/r Teilnehmende zwei eigene Rattan Stöcke von 70 cm Länge, ca. 26 mm Durchmesser (bitte kein Bambus), die selbst bei Rattan-Werkstätten besorgt werden (z.B. Korbflechterei Witt, Hauptstr. 35, 79104 Freiburg, Tel.: 0761-52227, www.korbflechterei-witt.de) oder unter www.fightingsticks.de bestellt werden können. Es sind auch Stöcke vor Ort erhältlich (25 €/Paar).

Teilnehmerzahl:	max. 40
Teilnahme:	540 €
Verpflegung ab:	371 €
Unterkunft/Verpflegung ab:	ab 315 €



08. bis 23. August 2025 & auf Anfrage

Sommerakademie 2025: Norwegisch lernen in der Villa Waldhof

Interessieren Sie sich für Skandinavien, seine Kultur, seine Menschen und Sprachen? Dann lernen Sie Norwegisch im wunderschönen Ambiente der Villa Waldhof! Unser norwegischer Dozent Bjørnar Vathne Seljeskog bringt Ihnen in der Sommerakademie 2025 bei, einfache Unterhaltungen auf Norwegisch zu führen, basierend auf einem ersten Verständnis der norwegischen Landes- & Sprachkultur.

Auf ins Land der Berge, Fjorde und Seen – Velkommen til Norge!



11. bis 16. und 17. bis 20. August 2025

Fokus: Klimawandel!

Das Klima wandelt sich – politisch wie meteorologisch. Wir sind mittendrin und möchten Sie in diesen für unser Leben zentralen Zusammenhängen informieren, auf den aktuellen Stand des Wissens bringen oder halten. Expertinnen und Experten informieren Sie in dieser Woche über die neuesten Erkenntnisse in Sachen Klimawandel und Folgenforschung: Fragen Sie, was Sie sich bisher nicht zu fragen getraut haben, diskutieren Sie mit unseren ExpertInnen die Lage und Möglichkeiten regional, im Dreiländereck und weltweit. Erleben Sie im Anschluss drei Tage gemeinsam den Sommer pur in der herrlichen Natur des Schwarzwaldes – und erlernen Sie mit unseren Guides praktisches Outdoorwissen für Einsteiger, Neuankömmlinge und WiederholungstäterInnen!



Für Foodies



Für Nerds

Für
Music
Enthusiasts



Für Introverts



Für
Nature Lover



Für Extroverts

Für
Game of
Throne Fans




VHS Inzigkofen
im alten Kloster
www.vhs-i.de



22. bis 24. August 2025

Aktzeichnen und Malen (nur für Frauen)

Christina Hanser

Christina Hanser

ist freiberufliche Künstlerin und
Kunstpädagogin.

Mehr unter:

www.christina-hanser.de

In diesem Workshop bekommen Sie alle für das Aktzeichnen und Aktmalen grundlegenden Kenntnisse und anatomischen Gesetzmäßigkeiten vermittelt. Durch Körperübungen erfahren Sie Statik und Achsenverschiebungen am eigenen Körper. Zeichnerisch skizzenhaft erfassen Sie dynamische Bewegungsabläufe des Aktmodells. Malerisch vertiefen Sie sich in die Aktdarstellung bei längeren Posen des Modells. Mit reichhaltigem Zeichen Material und Acrylfarben zeichnen und malen Sie stehend an der Staffelei, auf Papier und Leinwand. Mittels Seh- und Wahrnehmungsübungen spüren Sie schöpferisch der Schönheit unserer menschlichen Körpers nach.



Materialkosten: 10€ für Basismaterial + 20€ Modellkosten

Freitag :	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00	Teilnehmerzahl:	max. 8
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahme:	195 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)	Verpflegung ab:	52 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	188,38 €

25. bis 28. August 2025

Sommerlaune

Andrea Dürr

Farben berühren uns. Farben spielen die Klaviatur unserer Stimmungen. Farben locken uns an und stoßen uns ab. Farben sind sinnlich. Gerade die Natur mit ihren ständig wechselnden Farben im Laufe der Jahreszeiten gab und gibt uns wichtige Impulse. Sommerlaune heißt das Thema: mit den Farben des Sommers werden wir gemeinsam das Sonnenhafte, die Wärme, Weite und Helligkeit erfahren.

Mit einem besonderen Bienenwachslasurbinder werden Pigmente auf die Leinwand aufgetragen. So entstehen viele, teils feinste Schichten, die ein Wachsenlassen, Beobachten, Auswählen, Übermalen, Neubeginnen ermöglicht. Diese Art des Malens mit dem Prozess der Vielschichtigkeit ermöglicht das Entstehen von Tiefe in den Bildern. In einer geborgenen Atmosphäre, ohne Bewertung, kann ein Mehr an Kreativität und Spontanität beim Malprozess entstehen.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, können Sie Ihre eigenen Pigmente und Pinsel mitbringen.

Materialkosten in Höhe von 40€ werden vor Ort direkt mit der Kursleiterin abgerechnet und beinhalten zwei selbstgebaute und grundierte Leinwände (60 x 60cm), die benötigten Pigmente und den Bienenwachslasurbinder. Pinsel werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt. Auf Wunsch können weitere Leinwände bezogen werden.



Foto: Andrea Dürr

Andrea Dürr

hat in der Malschule des australischen Künstlers Paul Pollock in Freiburg studiert. Ihre Werke waren in zahlreichen Ausstellungen im In- und Ausland zu sehen.

Montag: Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs 16:30-18:00, 19:00-21:00

Di. & Mi.: 9:30-12:30, 14:00-18:00

Donnerstag: 9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 10

Teilnahme: 189 €

Verpflegung ab: 92 €

Unterkunft/Verpflegung ab: 288,57 €

28. bis 31. August 2025

Die Literatur Polens im europäischen Kontext

Prof. Dr. Hans Richard Brittnacher, Annegret Wolfram

Annegret Wolfram

ist langjährige erfahrene Kursleiterin im Bereich der Literatur und Philosophie.

Mehr unter
www.literaturferien.de

Hans Richard Brittnacher

hat als Professor für Germanistik im Rahmen seiner akademischen Außenarbeit viele Länder bereist, ist glühender Europäer und Experte für die Literatur vom 18. Jahrhundert (Kriminalroman, Phantastik etc.).

Die in Polen populäre – und intensiv gelesene – Literatur spiegelt in ihren unterschiedlichen Formen und Formaten auch die historische Erfahrung einer gebeutelten, sich immer wieder neu erfindenden Nation: Nirgends haben die literarische Reportage und der Essay als provisorische Erkundung des Anderen und des Möglichen ein vergleichbares literarisches Ansehen gewonnen.

Wer Neugierde auf eine sich so sehr in Literatur verständigende Kultur hat, sollte auch extensive Lektüre nicht scheuen. Wir werden in unserem Kurs zwei Romane behandeln, einen kürzeren von Stefan Chwin: *Tod in Danzig*, Rowohlt und einen längeren von Szczepan Twardoch: *Drach*, Rowohlt, der als eine der interessantesten Stimmen der zeitgenössischen Literatur gilt.

Einige Texte namhafter polnischer Lyriker, zur Kunst der Reportage und politischer Aphoristik, Erzählungen des jiddischen Polens und des magischen Realismus runden das Programm ab und werden für 8€ als Reader zur Verfügung gestellt. Wir stellen den Teilnehmern im Ausgleich für ausschweifende Lektüren einen elektrisierenden Wechsel von temperamentvollen Polkas und zarten, traurigen Polonaisen in Aussicht.

In Zusammenarbeit mit www.literaturferien.de

Literatur: Stefan Chwin: *Tod in Danzig*, Rowohlt
Szczepan Twardoch: *Drach*, Rowohlt

Donnerstag:	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:30-18:00, 19:30-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 30
Fr. & Sa.:	9:30-10:30, 11:00-12:00, 16:00-18:00	Teilnahme:	219 €
Sonntag:	9:30-10:30, 11:00-12:00, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)	Verpflegung ab:	84 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	284,57 €

29. bis 31. August 2025

Herbstliches Gambenwochenende

Leonore von Zadow-Reichling

Gemeinschaftsveranstaltung mit dem IAM – Internationaler Arbeitskreis für Musik e.V.

In kleiner Gruppe mit höchstens acht TeilnehmerInnen möchte ich mich wieder in die großartige Welt der Polyphonie vertiefen. Dabei soll Literatur aus den verschiedensten europäischen Ländern zum Einsatz kommen, wobei Wünsche der Teilnehmenden gerne berücksichtigt werden, wenn das Notenmaterial vorhanden ist. Wer verschiedene Gambengrößen mitbringt, wird nach Möglichkeit auch in unterschiedlichen Stimmen eingesetzt.

Zielgruppe: GambenspielerInnen mit Erfahrung im Vom-Blatt-Spielen in verschiedenen Schlüsseln und mit Freude an der Ensemblearbeit.

Anmeldung an den IAM: per E-Mail info@iam-ev.de, per Fax 05461.99 63 10 oder über die website www.iam-ev.de. Bitte teilen Sie dem IAM bei der Anmeldung mit, ob Sie ein Zimmer mit oder ohne WC/Dusche wünschen, welche Gambengröße(n) Sie spielen und welche davon Sie zum Kurs mitbringen werden.

Fr. - So.: Beginn mit Kaffee & Kuchen 15:30, Ende mit dem Mittagessen
um 12:30 (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 8
Kosten für Teilnahme, Unterkunft
und Verpflegung erfragen Sie bitte
beim IAM

12. bis 14. September 2025

Musik und Tanz im Märchen

Sabine Lutkat

Sabine Lutkat

hat Erziehungswissenschaft, Germanistik und Psychologie studiert und ist freiberuflich tätig in der Erwachsenenbildung mit dem Schwerpunkt Märchen.



Foto: Sabine Lutkat

Immer wieder erzählen Märchen von fröhlichen Feiern, prunkvollen Bällen am Hofe und staunenswerten Zusammenkünften an magischen Orten, bei denen ausgiebig musiziert und getanzt wird. An diese Schauplätze begeben wir uns mit Märchen aus verschiedenen Ländern. Doch auch einzelne Märchenfiguren machen Musik oder tanzen, und wenn sie das tun, hat es immer eine wichtige Funktion. Welche Motive der Musik und welche des Tanzens gibt es im Märchen? Dieser Frage gehen wir an diesem Wochenende nach. Dabei gilt: Grundlage zum Tanzen ist die Musik; Rhythmus und Melodie bringen uns in Bewegung, aber Musik bewegt uns auch innerlich. Nicht anders ergeht es den Märchenfiguren, die oft von wunderbarer Musik bewegt, ja verzaubert werden. Im Tanzen und im Hören von Musik geschieht im Märchen immer etwas Besonderes: Man kann sich im Tanzen begegnen und Musik kann Herzen öffnen, aber Musik und Tanz haben auch eine gefährliche Seite, die nicht unterschlagen werden soll.

Im Seminar werden wir ausgewählte Märchen bedenken und schauen, welche Bedeutungen jeweils Musik und Tanz haben können – für die Märchenfiguren selbst, aber auch im übertragenen Sinn für uns.

Freitag;	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30; Kurs von 16:00-18:00, 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 12
Samstag:	9:30-12:30, 14:00-18:00	Teilnahme:	159 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)	Verpflegung ab:	70 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	188,38 €



18. bis 21. September 2025

It's now or never – Demokratie für AnfängerInnen & Fortgeschrittene

Dieser Workshop geht auf die Probleme, Herausforderungen und Chancen unserer Demokratie von heute ein – in Deutschland und in Europa.

Sie sind unzufrieden, haben Diskussionsbedarf, aber keine kurzfristigen Lösungsstrategien? Sie fürchten sich vor einem Rechtsruck oder vor Migration? Kommen Sie zu uns und diskutieren Sie mit uns und den Expertinnen und Experten, die wir zum Gespräch bitten. Wir sind die Demokratie – jetzt!

23. bis 25. September 2025

Wirkung ist kein Zufall - Stilberatung für Damen

Vivien Altmann, Freiburg im Breisgau

Hast Du auch das Gefühl, vor Deinem Kleiderschrank zu stehen und nicht zu wissen, was Du anziehen sollst? Willst Du endlich verstehen, welche Farben und Silhouetten am besten zu Dir passen? Unser Kurs hilft Dir, die Geheimnisse der Mode zu entdecken und Deinen eigenen Stil zu finden. Wir analysieren Dich von Kopf bis Fuß aus stilistischer Sicht und geben Dir Tipps, wie Du Deine Charakteristika in der Kleidung widerspiegeln kannst. Entwickle mehr Selbstbewusstsein in Deinem Auftreten und erreiche beruflichen Erfolg. Spare Dir Zeit, Geld und Frustration durch die immer wiederkehrenden Fehlkäufe und entscheide Dich für Harmonie durch Wiederholung. Entfalte Deine Persönlichkeit und werde die Stilheldin, die Du immer sein wolltest.

Materialkosten von 15 € werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Farbtest für alle Teilnehmerinnen mit der Möglichkeit des Erwerbes einer Farbkarte bei der Kursleiterin für 120 €.

>> Auch buchbar vom 18.-20.03.2025 <<

Bitte mitbringen: Eigene Garderobe mit dem, was von Dir vom Folgenden grundsätzlich getragen wird: 2 Hosen, 5 Oberteile, 2 Paar Schuhe (Sommer und Winter), 2 Röcke, 2 Kleider, 2 Jacken, 1 Mantel, Strumpfhosen, Schmuck, 2 Gürtel, Hüte, Mützen, Schals und Foulards, Strickjacken, Make-up und was Du gerne gemeinsam anschauen möchtest. Wähle gezielt Teile, die in der Regel mehr Zeit im Kleiderschrank verbringen als von Dir getragen zu werden.



Foto: Vivien Altmann

Vivien Altmann

ist Buchautorin, Modedesignerin,
Schnittdirectrice, Farb- und Stil-
beraterin mit eigenem Atelier.

Mehr unter:

www.vivien-altmann.de

Dienstag: 10:00-12:30, 13:30-16:30
Mittwoch: 10:00-12:30, 13:30-16:30
Donnerstag: 10:00-12:30, 13:30-15:30

Teilnehmerzahl: max. 8
Teilnahme: 189 €
Verpflegung ab: 66 €
Unterkunft/Verpflegung ab: 210,38 €

26. bis 28. September 2025

Gambenconsort mit Thilo Hirsch (Basel)

Thilo Hirsch

Nach einem morgendlichen Aufwärmen spielen wir Consortwerke der Renaissance und des Frühbarock für vier bis sechs Gamben, wobei ein Teil der Stücke den KursteilnehmerInnen im Vorfeld zur Vorbereitung zugeschickt wird. Dies ermöglicht eine intensive Arbeit auch an einem anspruchsvolleren Repertoire. Je nach Anzahl der TeilnehmerInnen gibt es entweder ein sechsstimmiges Consort oder zwei vier- bis fünfstimmige Consorts, die abwechselnd unterrichtet werden. Der Stimmton ist $a'=415$ Hz. Zwischen den Kurszeiten wird noch ein Workshop zu einem gambenspezifischen Thema angeboten.

Bei Fragen zum Kurs können Sie sich gerne an den Kursleiter wenden:
t.hirsch@arcimboldo.ch

Anmeldung an den IAM: per E-Mail info@iam-ev.de, per Fax 05461.99 63 10 oder über die website www.iam-ev.de. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Gambe(n) Sie spielen und welche Sie mitbringen werden. Zudem ist es für die Stückauswahl, wichtig zu wissen, welche Schlüssel Sie lesen können und wie Sie Ihr Blattspiel einschätzen (mittel/gut/sehr gut). Bitte teilen Sie dem IAM bei der Anmeldung mit, ob Sie ein Zimmer mit oder ohne WC/Dusche wünschen.

Fr. - So.: Beginn mit dem Abendessen um 18:00,
Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 8
**Kosten für Teilnahme, Unterkunft und
Verpflegung erfragen Sie bitte beim
IAM.**

27. bis 28. September 2025

Goldschmieden

Ulrike Fretter

Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Lötten werden vermittelt. Gearbeitet wird überwiegend mit Silber, auf Wunsch auch mit Gold und anderen Metallen.

Bei der Schmuckgestaltung erhalten Sie Anregung und Anleitung, können aber auch eigene Ideen verwirklichen: Material kann mitgebracht, ein nicht mehr getragener Ring umgearbeitet oder ein Lieblingsstein gefasst werden.

Der Kurs setzt keine Erfahrungen voraus; es entstehen ein bis zwei Schmuckstücke.

Alle Werkzeuge werden gestellt. Material wird nach Verbrauch abgerechnet. Für Rückfragen in besonderen Anliegen steht die Kursleiterin gern zur Verfügung. Wer mit Gold arbeiten möchte, möge sich bitte spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn melden!



Foto: Ulrike Fretter

Ulrike Fretter
ist Goldschmiedin

Samstag: 9:30-12:30, 14:00-18:00, (nach dem Abendessen kann weitergearbeitet werden)
Sonntag: 9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 8
Teilnahme: 140 €
Verpflegung ab: 44 €
Unterkunft/Verpflegung ab: 156,38 €

2. bis 5. Oktober 2025

Die schöpferische Kraft erwecken.

Meditations-Seminar

Margrit Irgang

Margrit Irgang

ist Schriftstellerin und Meditationslehrerin. Sie praktiziert Zen seit 1984, von 1992 bis zu seinem Tod bei Thich Nhat Hanh, gibt Meditations-Seminare im In- und Ausland und ist Autorin u. a. von „Leuchtende Stille“, „Wunderbare Unvollkommenheit“, „Dieser Augenblick“ (alle Herder).

Mehr unter:

www.margrit-irgang.de



Foto: Margrit Irgang

Alle Künstler verbinden sich mit einer Quelle des Seins, die Thich Nhat Hanh „das Wahre Selbst“ nannte. Sie brauchen jedoch kein akademisch anerkanntes künstlerisches Talent, um schöpferisch zu sein. Vielleicht wollen Sie einen Garten anlegen, ein Geschäft eröffnen oder Menschen auf ihrem Weg begleiten. Ihr Wahres Selbst wartet nur darauf, Ihnen dafür Impulse und Ideen zu schicken. Die Achtsamkeits-Praxis schenkt Ihnen Vertrauen in diese innere Stimme und gibt Ihnen die Stabilität, sich von äußeren Hindernissen nicht beirren zu lassen. Wir sitzen auf sanfte Weise im Stil des Zen auf dem Kissen oder dem Stuhl. Die Teilnehmer hören Vorträge und geführte Meditationen, sitzen in der Stille und machen Gehmeditation in Raum und Wald. Abgesehen von zwei Rundgesprächen findet das Seminar im Schweigen statt. Um 7:00 wird eine freiwillige Morgenmeditation angeboten, um 19:30 eine Abendmeditation. Das Essen ist vegetarisch.

Übernachtung im Haus ist zum Aufbau innerer Stille und für dieses Seminar-konzept unerlässlich. Für Teilnehmer ist daher Übernachtung und Verpflegung im Haus verpflichtend und zusätzlich zum Kurs verbindlich zu buchen.

Bitte mitbringen: Socken, bequeme Kleidung, evtl. ein Tuch zum Einhüllen beim Meditieren. Meditationskissen sind vorhanden.

Donnerstag:	Beginn mit dem Abendessen um 18:00, Kurs bis 21:30	Teilnehmerzahl:	max. 14
Fr & Sa:	7:00-8:00, 9:30-12:30, 14:45-18:00, 19:30 bis ca. 21:00	Teilnahme:	289 €
Sonntag:	7:00-8:00, 9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30	Verpflegung ab:	120 €
	(bis ca. 14:00)	Unterkunft/Verpflegung ab:	290,57 €

3. bis 5. Oktober 2025

Tänze aus Bulgarien und angrenzenden Ländern

Klaus Grimm, Linda Tsardakis-Grimm

Das Schwerpunktthema „Tänze aus Bulgarien“ erfreut sich großer Beliebtheit. Die beiden Referenten unterrichten Tänze aus den verschiedenen Regionen mit ihren stilistischen Feinheiten. Die Kursauswahl berücksichtigt auch Tänze der angrenzenden Nachbarländer und bereichert die kulturelle Vielfalt. Kulturgeschichtlich-landeskundliches Hintergrundwissen vertieft die Einblicke in den Folkloretanz.

Die beiden Tanzreferenten bereisen seit mehr als 35 Jahren insbesondere die Balkanländer und sammeln traditionelle Tänze. Die Tanzauswahl berücksichtigt alle Schwierigkeitsgrade und wird auf die Seminargruppe abgestimmt.

Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte Schuhe (keine Straßenschuhe), Tanzgürtel.

Klaus Grimm &

Linda Tsardakis-Grimm

bereisen seit mehr als 35 Jahren insbesondere die Balkanländer. Sie entdecken und sammeln dabei traditionelle Tänze, die sie in ihren Kursen vermitteln.



Foto: privat

Freitag: Beginn mit dem Abendessen um 18:00, Kurs von 19:15-21:30
Samstag: 9:00-12:00, 14:30-17:30, 19:15-21:30
Sonntag: 9:00-12:00, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 30
Teilnahme: 149 €
Verpflegung ab: 80 €
Unterkunft/Verpflegung ab: 188,38 €

10. bis 12. Oktober 2025

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Einführung in das Modell nach Marshall B. Rosenberg

Ronya Salvason

Ronya Salvason

beschäftigt sich seit 2005 intensiv mit der GFK und unterrichtet diese seit 2011. Außerdem bietet sie Empathische Begleitung, Coaching und Mediation auf Basis der GFK an. Sie ist anerkannte Trainerin im Fachverband Gewaltfreie Kommunikation (www.fachverband-gfk.org).



Foto: privat

Wie können wir unsere Anliegen so mitteilen, dass wir wirklich verstanden werden? Und wie können wir offen bleiben für das, was jemand sagen möchte, wenn wir z.B. Vorwürfe zu hören bekommen?

Antworten auf diese Fragen bietet das Sprachkonzept 'Gewaltfreie Kommunikation' von Marshall Rosenberg. Es führt zu mehr Verständigung im zwischenmenschlichen Miteinander, ob privat oder beruflich. Konflikte können damit an ihrer Wurzel gelöst werden. Darüber hinaus vermittelt das Modell eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wertschätzung und Empathie zu begegnen. Das führt zu Lebendigkeit und Fülle im Leben.

Das Seminar vermittelt anhand zahlreicher Übungen die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation, sodass alle Teilnehmenden anschließend das Handwerkszeug im Gepäck haben, um im Alltag üben zu können.

Die Kosten für das für jeden Teilnehmer notwendige Skript (10€) werden vor Ort direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Freitag: 17:00-18:00, 19:00-20:30
 Samstag: 9:30-12:30, 14:00-18:00
 Sonntag: 9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 16
 Teilnahme: 289 €
 Verpflegung ab: 120 €
 Unterkunft/Verpflegung ab: 290,57 €

10. bis 12. Oktober 2025

Die Zukunft liegt in Dir – Einladung zur Einzigartigkeit

Silke Bohrmann, Veronika Rauch-Klingmann



Bild: Herder-Verlag

„Die Meditation macht den Menschen Mut, die zu werden, die sie noch nicht zu sein wagen. Und sie macht nicht nur Mut, sie gibt auch die Kraft, und sie vermittelt auch das Wissen, und sie entwickelt auch die Fähigkeit dazu“

(Werner Sprenger, Begründer der INTA-Meditation)

Die INTA-Meditation ist ein in jahrtausendealter Tradition gewachsener Weg, der es uns ermöglicht, die in uns angelegten Fähigkeiten zu leben und zu entfalten. Das Sanskritwort INTA

bedeutet: Durch dich zu mir - durch mich zu dir.

In der meditativen Stille mit mir selbst und in der Begegnung mit anderen, kann ich wieder bei mir selbst ankommen und zurückfinden zu den Quellen der Kraft. Dieses Wochenende ist eine herzliche Einladung, in einem geschützten und geborgenen Raum bei sich selbst anzukommen, und sich in seiner Einzigartigkeit zu spüren. Was ist wichtig in meinem Leben? Welches ungelebte Leben möchte in mir wachsen? Wie erlebe ich mich bei dem, was gerade in mir lebt? Kann ich meine Einzigartigkeit annehmen?

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und möglichst eine Decke.

Freitag: Beginn mit dem Abendessen um 18:00, Kurs von 19:30-22:15

Samstag: 9:30-12:30, 15:00-18:00, 19:30-21:30

Sonntag: 9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (Ende ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 12

Teilnahme: 175 €

Verpflegung ab: 80 €

Unterkunft/Verpflegung ab: 192,38 €

Silke Bohrmann &
Veronika Rauch-Klingmann
*sind approbierte Meditations-
lehrerinnen.*

Mehr unter
www.INTA-Meditation.de

17. bis 19. Oktober 2025

Korbflechten mit Weiden

Dieter Deringer

Dieter Deringer

ist freiberuflicher Korbflechter und gibt seit 1987 Kurse; 2019 und 2023 hat er den Basketry of the Year-Preis gewonnen.

Mehr unter
www.flechtwerk-dieter-deringer.de



Foto: Dieter Deringer

Das Seminar richtet sich gleichermaßen an AnfängerInnen und Flechterfahrene. Geflochten wird mit ungeschälten Weiden. AnfängerInnen flechten einen runden Korb mit Grifflöchern, Erfahrene können z.B. einen ERGO-Schulterkorb oder einen Einkaufskorb flechten. Die TeilnehmerInnen lernen die wichtigsten Grundtechniken des Weidenflechtens kennen: Fitze, Dreierkimme, Zäunergeflecht und Viererkimme sowie verschiedene Randabschlüsse.

Am Ende des Seminares sind Sie in der Lage, selbstständig weiterzuarbeiten und die erworbenen Fertigkeiten auch für andere Projekte, wie z.B. Paravents, Zäune oder Rankhilfen, einzusetzen. Das Flechtmaterial steht bereits sortiert und eingeweicht zur Verfügung, ebenso Werkzeug und Drehtische. Eine Arbeitsschürze kann nützlich sein. Erfahrungsgemäß benötigen Anfänger:Innen 12–15 Stunden, um den ersten Korb zu flechten. Linkshändige bekommen das Flechten linksherum erklärt und gezeigt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten (40€ für einen Korb, komplett sortiert) werden vor Ort direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 12.10.2025
(da die Weiden vorbereitet werden müssen).

Freitag: 10:00-12:30, 14:00-18:00, 19:00-22:00
Samstag: 9:30-12:30, 14:00-18:00, 19:00-22:00
Sonntag: 9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 9
Teilnahme: 249 €
Verpflegung ab: 102 €
Unterkunft/Verpflegung ab: 210,38 €

17. bis 19. Oktober 2025

Klimakrise & Du – Raus aus der Ohnmacht

Tobias März, Sonja Blaser

Voranschreitende Klimakrise, Zerstörung unserer Lebensgrundlagen, dazu noch politische Krisen...

Vielleicht kennen Sie die folgenden Gedanken: „Schön und gut - aber was kann ich wirklich daran ändern? Ich schaffe es doch noch nicht einmal, mit den Menschen in meinem Lebens- und Arbeitsumfeld wirklich darüber zu sprechen, weil ich keine Zeit habe und ich mich hilflos und überfordert fühle.“

Eine gute Nachricht: Sie sind nicht allein damit. Wir leben in Zeiten großer Veränderungen und Herausforderungen. Menschen, denen das nicht egal ist, erleben Momente von Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Überforderung. Die nächste gute Nachricht: Wenn wir uns unseren "Klimagefühlen" stellen, anstatt sie zu verdrängen, dann verändert sich etwas. Wir gewinnen neue Perspektiven, mehr Lebensfreude und ein neues Gespür für das, was Sinn macht.

Deswegen halten wir an diesem Wochenende gemeinsam inne. Wir nehmen uns Zeit für einen differenzierten Umgang mit Gefühlen und Emotionen. Wir finden heraus, was uns im Alltag unterstützen kann und was die eigene Rolle im großen Ganzen sein kann. Den Ansätzen von Jo Anna Macy und Otto Scharmer (Theorie U) folgend, bieten wir eine gute Mischung von fachlichen Impulsen, Vertiefungsmomenten, Austausch in Gruppen, Körperübungen, Meditation sowie Zeiten in der Natur.

>> Dieses Seminar wird auch vom 07.- 09.03.2025 angeboten <<

Tobias März

ist Klimaaktivist, Solar-Ingenieur, Seminarleiter, in Gemeinschaft lebend.

Sonja Blaser

ist Moderatorin, Mediatorin, Seminarleiterin, Landschaftsgestalterin, Tänzerin.

Mehr unter:

<https://www.tobiasmaerz.de/krise-und-du/>



Foto: privat

Freitag: Beginn mit dem Abendessen um 18:00, Kurs von 19:30-21:30
 Samstag: 7:30-8:15 Meditation, 9:00-12:30, 14:00-18:00, 19:00-21:00
 Sonntag: 7:30-8:15 Meditation, 9:00 -12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30

Teilnehmerzahl: max. 16
 Teilnahme: 250 €
 Verpflegung ab: 100 €
 Unterkunft/Verpflegung ab: 188,38 €

24. bis 26. Oktober 2025



Foto: Daniela Häbig

Yoga Nana

Daniela Häbig

Bunte Frauenskulpturen, die gute Laune verbreiten, das sind die Nanas frei nach Niki de St. Phalle. Eine Variante ist die Yoga Nana – immer aktuell und beliebt.

Aus Alufolie und Modelliermasse formen Sie eine weibliche Figur in sitzender Yoga-Position, die Sie nach dem Trocknen schleifen und bunt mit Acrylfarbe bemalen. Den porzellanartigen Glanz erhält die Yoga-Dame durch den Anstrich mit Hochglanzlack.

Sie können auch eine andere Yoga-Position wählen, z.B. den Baum oder den Hund. Dieser Kurs ist geeignet für alle, die es lieben, mit den Händen im „kreativen Flow“ zu sein und sinnenfreudige Farbe in ihr Umfeld zu bringen.

Daniela Häbig

Die Kursleiterin hat eine Ausbildung zur Fotogravurzeichnerin, Schauspielerausbildung in Freiburg sowie Trommel- und Tanzfortbildungen in Ghana absolviert. Neben ihrer bildenden Kunst produziert sie Theateraufführungen für Kinder und Erwachsene.

Bitte mitbringen: Föhn, Arbeitskleidung, drei Marmeladengläser mit Deckel für die Farben, eine Kiste oder Schuhkarton, ein Küchenhandtuch. Ggf. an die Brille denken! 28€ Materialkosten werden mit der Kursleiterin direkt vor Ort abgerechnet.

Freitag: 14:00-15:30, Kaffee & Kuchen, 16:00-18:30, 19:00-21:00
 Samstag: 9:30-12:30, 14:00-18:00
 Sonntag: 9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 8
 Teilnahme: 249 €
 Verpflegung ab: 102 €
 Unterkunft/Verpflegung ab: 210,38 €

24. bis 26. Oktober 2025

Kreative Schreibwerkstatt – Die Worte fließen lassen, wohin sie wollen

Susanne Wetzel

Sie schreiben gerne oder wollen es schon lange einmal ausprobieren? Sie haben Freude daran, mit anderen Menschen Ihre geschriebenen Worte auszutauschen? Dann sind Sie herzlich eingeladen!

In der Schreibwerkstatt lernen Sie vielfältige Schreibimpulse und Methoden aus der reichen Schatzkiste des Kreativen Schreibens kennen. Spielerisch und auf ungewöhnliche Weise werden Sie in Ihre Texte finden. Wir schreiben Short-Short-Stories, Gedichte, Gruppentexte und vieles mehr. Um den kreativen Fluss nicht zu stören, haben Bewertungen und innere Zensoren „Urlaub“. „Thema verfehlt“ gibt es nicht!

Papier und Material werden von der Referentin gestellt.

Susanne Wetzel

*ist Sozial- und Schreibpädagogin,
sowie Schreibtherapeutin.*

Mehr unter

www.schreibwerkstatt-suwe.de

Freitag:	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15.30, Kurs von 16:00-18:00 & 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 8
Samstag:	9:30-12:30, 14:00-18:00	Teilnahme:	209 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)	Verpflegung ab:	70 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	188,38 €

25. Oktober bis 1. November 2025

Consortspiel intensiv

Seminar für Blockflötenensemble

Manfred Harras

Manfred Harras

ist als Solist, Kammermusiker und gefragter Musikpädagoge im In- und Ausland tätig. Er hat zahlreiche Schallplatten und CDs, sowie Editionen und musikwissenschaftliche Publikationen vorgelegt.

*Mehr unter
<https://www.basilisk-edition.ch/kurse-und-konzerte/>*

Es werden 2- bis 8-stimmige Werke erarbeitet. Der Lehrgang wendet sich ausschließlich an fortgeschrittene SpielerInnen. Gutes Vom-Blatt-Spiel und die Beherrschung des gesamten Blockflötenquartettes werden von den Teilnehmenden erwartet. Groß- und Subbassblockflöten können zum Einsatz kommen.

Samstag:	Beginn mit dem Abendessen um 18:00, Kurs von 19:00-21:30	Teilnehmerzahl:	max. 10
So. - Fr.:	9:30-12:30, 15:00-18:00, ab 19:00 freies Musizieren ohne Dozent	Teilnahme:	460 €
Samstag:	Abreise nach dem gemeinsamen Frühstück	Verpflegung ab:	150 €
		Unterkunft/Verpflegung ab:	647,32 €

31. Oktober bis 2. November 2025

Mit Yoga zu Energie und Zufriedenheit

Valeska Schmidt-Tychsen

An diesem Wochenende mit Hatha- und Yin-Yoga hast Du die Möglichkeit, Dich ein wenig besser kennenzulernen – sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene. Körperlich dehnen und kräftigen wir uns – das schenkt uns Wohlgefühl und Selbst-Bewusstsein und hilft uns, aufrechter durchs Leben zu gehen. Wir richten die Aufmerksamkeit auf das Spüren des Körpers und die Atmung, um das Kopfkino immer wieder kurz auszuschalten und die so gewonnene Stille in uns zu genießen. Eine genaue körperliche Ausrichtung hilft effizient, gelenkschonend und stärkend zu üben und die richtige Muskulatur anzusteuern. Jede Yoga-Einheit endet mit einer Entspannung, in der das Getane vom Körper verdaut und gelernt wird. Meditationen und ein meditativer Spaziergang runden das Programm ab.

>> Dieser Kurs wird auch vom 07.- 09.02.2025 und 11. -13.04.2025 angeboten <<



Foto: Frank Tusch

Valeska Schmidt-Tychsen

ist Yogalehrerin und Esalen-Massage Practitioner mit zusätzlichen Ausbildungen in Yoga-Therapie und Spiraldynamik.

Mit 16 Jahren Erfahrung im unterrichten von Gruppen und Einzelpersonen holt sie dich dort ab, wo du stehst – ob viel, wenig oder keine Erfahrung mit Yoga.

Mehr unter:

www.valeska-yoga-massage.com

Freitag: Beginn mit Yogasnack um 15:30, Kurs 16:00-18:00

Samstag: 6:45-8:15, 10:00-12:00, 16:00-18:00

Sonntag: 6:45-8:15, 10:00-12:00, Ende mit dem Mittagessen (bis ca 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 13

Teilnahme: 250 €

Verpflegung ab: 80 €

Unterkunft/Verpflegung ab: 188,38 €

3. bis 7. November 2025

In Kooperation mit:



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Ronya Salvason

Die Seminarleiterin beschäftigt sich seit 2005 intensiv mit der GfK und unterrichtet diese seit 2011. Außerdem bietet sie Empathische Begleitung, Coaching und Mediation auf Basis der GfK an. Darüber hinaus ist sie Moderatorin und Trainerin für Systemisches Konsensieren, ein Entscheidungsverfahren für Gruppen.

Information / Anmeldung:

Lohmarer Institut für Weiterbildung
Donrather Strasse 44,
53797 Lohmar
Tel. 02246 / 302999-10
www.liw-ev.de

Montag Beginn um 11:00

bis Freitag: Ende um 14:30

Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation

Anerkannt als Bildungsurlaub

Ronya Salvason

Um unsere Sprache und unser Verhalten mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation grundlegend zu verändern, brauchen wir ein vertieftes Verständnis unserer bisherigen Sprachmuster und der Möglichkeiten, die wir durch die GfK an die Hand bekommen. Sich von hinderlichen Sprechgewohnheiten zu lösen und neue, konstruktive Perspektiven einzunehmen, wird in diesem intensiven Vertiefungs-Seminar eingehend vermittelt. Gerade im beruflichen Kontext profitieren wir stark davon.

Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation werden aufgefrischt und gefestigt. Es wird geübt, sich (im beruflichen Kontext) wertschätzend und aufrichtig mitzuteilen und anderen empathisch zuzuhören. Eigene Konflikte werden in eine Struktur gebracht und exemplarisch im Rollenspiel gelöst. Neue Umgangsformen, wie wir Stolpersteine der Kommunikation umgehen oder überwinden können, werden aufgezeigt. Seminarinhalte:

- Vertiefung der vier Komponenten der GfK
- Aufdeckung hinderlicher Sprachmuster
- selbst-empathisch mit eigenem Ärger umgehen
- Schulddenken auflösen und Verantwortung übernehmen
- Bewusstmachung verbreiteter, nicht-empathischer Umgangsformen
- Umgang mit einem Nein
- Umgang mit Unterbrechen und Unterbrochenwerden

Teilnehmerzahl: max 16

Kosten für Teilnahme, Unterkunft und Verpflegung (VP) und begleitende Seminarunterlagen **erfragen Sie bitte beim LIW.**

13. bis 16. November 2025

Die Schnittstelle zwischen Aquarell und Acryl – von flüssig bis pastos

Brigitte Waldschmidt

Die Acrylfarben brillieren durch ihre absolute Vielseitigkeit, sie sind wahre Alleskönner. Um ihr Multitalent entfalten zu können, ist es wichtig, eine gute Qualität, also stark pigmentierte Farben zu verwenden. Mit einem kleinen Grundwissen über die Farbenlehre kommt man mit weniger Farbnuancen perfekt aus. So kann man je nach Farbvorlieben diesen Grundstock nach und nach ergänzen und die eigene Vielfalt stärken. In diesem Workshop kann die komplette Bandbreite der Acrylmaterialien bezüglich Verarbeitung ausgelotet werden - stark verdünnte Acrylfarben generieren fantastische Aquarelle, mit Gesso gemischte Farben trocknen, fast wie Gouachen, matt auf und pastos aufgetragene Acrylfarben, eventuell auch mit Pastenmaterial gemischt, lassen Spachtelbilder entstehen, wie wir sie aus der Ölmalerei kennen. So vielfältig die Verarbeitungsweise der Farben sein kann, so vielfältig kann das Trägermaterial gewählt werden: angefangen bei verschiedenen Papieren über Leinwände, Maltafeln, Aludibondplatten bis hin zu Naturholzstücken oder Acrylglas. Auch Verknüpfungen der einzelnen Malgründe sind möglich - geht nicht, gibt's nicht! Die Freude an der Kreativität steht im Vordergrund, dabei spielt es keine Rolle, ob gerne figurativ gegenständlich oder abstrakt gearbeitet wird.

Brigitte Waldschmidt

ist Dipl.-Designerin und Malerin.

Mehr unter:

www.brigitte-waldschmidt.de



Foto: Brigitte Waldschmidt

Donnerstag: Donnerstag: Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30,
Kurs 16:00-18:00 & 19:00-21:00
Fr. & Sa. 9:00-12:30, 14:00-18:00
Sonntag: 9:00-12:30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 10
Teilnahme: 209 €
Verpflegung ab: 70 €
Unterkunft/Verpflegung ab: 188,38 €

Gabriele Geiger-Stappel

übte Zen bei Pia Gyger Roshi, später bei Anna Gamma Roshi, Zenzentrum Offener Kreis Luzern. Von ihr wurde sie zur Zen-Lehrerin (sensei) ernannt. Sie ist Mitglied der White Plum Asanga. Zudem ist sie autorisiert in Kontemplation (via integralis) und Achtsamkeit (MBSR) und gibt Kurse im In- und Ausland. Beruflich praktizierte Sie als Ärztin für psychosomatische Medizin/PT und Kinder- und Jugendpsychiatrie. Sie ist verheiratet, Mutter und Großmutter. Gemeinsam mit ihrem Mann, Bernhard Stappel, leitet sie das Zendo Offener Kreis Freiburg und das Projekt Two Wings, wo Zen und christliche Mystik sich begegnen.

Mehr unter:
www.viaintegralis-freiburg.de



Foto: privat

14. bis 15. November 2025

Zen-Einführung

Dr. Gabriele Geiger-Stappel

Die Zen-Meditation ist ein Übungsweg, der im Schweigen und Sitzen in der Stille gründet. Ihr Ursprung liegt in der Tradition des chinesisch-japanischen Buddhismus und ist als Geschenk des Ostens im 21. Jhd. in den Westen gekommen. In seiner säkularisierten Form ist Zen für viele Menschen im modernen Alltag ein Weg, die ureigenste Selbstnatur und die Verbundenheit mit allem Sein tief zu erfahren.

Sie werden achtsam Schritt für Schritt in die Grundlagen des Zenübungsweges eingeführt. Dazu gehört die Körperhaltung und ganzheitliche Praxis des Sitzens in Stille (Zazen) auf einem Meditationskissen, -bänkchen oder Hocker. Es werden die Rituale vermittelt, die für einen ruhigen und wertschätzenden Rahmen sorgen, sowie die Gehmeditation (Kinhin) und Sutrenrezitation. Sie erhalten inhaltliche Unterweisungen und Raum für Fragen und Austausch.

Die Übung wird fruchtbarer, wenn untereinander ein gesammeltes Schweigen auch außerhalb der Übungszeiten möglich ist. Die Einführung ist für alle interessierte Menschen geeignet und kann separat vom Sesshin gebucht werden.

>> Vom 01.-05.03.2025 und vom 15.-19.11.2025 finden Zen-Sesshins statt <<

Bitte mitbringen: Bequeme, farblich unauffällige Kleidung wird empfohlen; keine Trainingsanzüge.

Freitag: Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:00,
Kurs von 15:30-18:00, 19:30- 20:30
Samstag: 7:30-8:00, 9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30
(bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl:	max. 20
Teilnahme:	80 €
Verpflegung ab:	40 €
Unterkunft/Verpflegung ab:	92,19 €

14. November 2025

Klingsors letzter Sommer – Hermann Hesse im Tessin

Dr. Elisabeth Glück

Nach missglückten Versuchen am Bodensee und in der Schweiz, sein Familienleben aufrecht erhalten zu können und nach schwierigen Jahren während des Ersten Weltkriegs, hatte Hermann Hesse (1877-1962) den Entschluss gefasst, alles Bisherige hinter sich zu lassen und neu zu beginnen. Dieser Neuanfang lag im Jahr 1919 im Tessin. Der Protagonist der ersten Erzählung jener Zeit, Klingsor, verkörpert genial den Dichter Hermann Hesse, der die Magie der Farben des Südens für sich entdeckt und diese von da an als neues Ausdrucksmittel verwendet. Die zauberhafte Landschaft der Collina d'Oro mit ihren Kastanienwäldern, den typischen Dörfern und Grotti sind wesentliche Motive der Erzählung.

Montagnola wird bis zum Lebensende Hesses Heimat sein, die er in zahlreichen Aquarellen in leuchtenden Farben festhält und in der berühmte Werke wie z. B. *Siddharta* und *Der Steppenwolf* entstehen.

Zunächst wohnt Hermann Hesse in der Casa Camuzzi mit dem berühmten ‚Klingsorbalkon‘ und dem ‚Klingsorspiegel‘, 1931 zieht er mit seiner dritten Ehefrau Ninon in die etwas abgelegene Casa Rossa. Seine letzte Ruhestätte fand Hermann Hesse auf dem Friedhof von Gentilino. Mit Bildern und Worten wollen wir in diesem Kurs den Neuanfang Hesses im Tessin nacherleben.

>> Diese Veranstaltung ist die zweite von zwei zum Thema ‚Hesse‘.
Die erste *Spurensuche Hermann Hesse – seine Zeit am Untersee*, findet am Freitag, 06.06.2025 statt. <<

Dr. Elisabeth Glück

ist Kunsthistorikerin, Dozentin und Reiseleiterin.



Foto: E.Glück. Privararchiv

Freitag: 17:00-18:00, 19:00-21:00,
in der Pause Abendessen (im Preis enthalten)

Teilnehmerzahl: max. 20
Teilnahme: 39 €

Gabriele Geiger-Stappel

übte Zen bei Pia Gyger Roshi, später bei Anna Gamma Roshi, Zenzentrum Offener Kreis Luzern. Von ihr wurde sie zur Zen-Lehrerin (sensei) ernannt. Sie ist Mitglied der White Plum Asanga. Zudem ist sie autorisiert in Kontemplation (via integralis) und Achtsamkeit (MBSR) und gibt Kurse im In- und Ausland. Beruflich praktizierte Sie als Ärztin für psychosomatische Medizin/PT und Kinder- und Jugendpsychiatrie. Sie ist verheiratet, Mutter und Großmutter. Gemeinsam mit ihrem Mann, Bernhard Stappel, leitet sie das Zendo Offener Kreis Freiburg und das Projekt Two Wings, wo Zen und christliche Mystik sich begegnen.

Mehr unter:
www.viaintegralis-freiburg.de



Foto: privat

15. bis 19. November 2025

Zen-Sesshin

Dr. Gabriele Geiger-Stappel

Die Zen-Meditation ist ein Übungsweg, der im Schweigen und Sitzen in der Stille gründet. Ihr Ursprung liegt in der Tradition des chinesisch-japanischen Buddhismus und ist als Geschenk des Ostens im 21. Jhd. in den Westen gekommen. In seiner säkularisierten Form ist Zen für viele Menschen im modernen Alltag ein Weg, die ureigenste Selbstnatur und die Verbundenheit mit allem Sein tief zu erfahren.

Sesshin heißt wörtlich: „Sammeln des Herz-Geistes.“ In der Gruppe widmen wir uns ganz der eigenen inneren Sammlung im gemeinsamen Zazen, Sitzen in Stille auf einem Kissen, Bänkchen oder Hocker, im Wechsel mit Gehmeditation (kinhin) und Rezitationen. Weitere Elemente der Tage sind Impulsvorträge (teisho), Einzelgespräche zur Übung (Dokusan) und Körperübungen. Mit dem Alltäglichen verbindend ist nach dem Frühstück 30 Minuten achtsame Mitarbeit in Haus und Garten (samu) möglich.

>> Teilnehmende sollten in der Zenmeditation erfahren sein oder eine der vorhergehenden Einführungen (28.02.-01.03.2025 oder 14.-15.11.2025) besucht haben. <<

Bitte mitbringen: Im Sesshin wird bequeme, farblich gedeckte Kleidung (zwecks optischer Ruhe) empfohlen; keine Trainingsanzüge.

Samstag: Beginn mit dem Abendessen um 18:00, 19:30-21:00
So. -Di.: 6:30-8:00, 8:30-9:00 Samu, 9:30-12:30,
14:30-16:00, 16:30-18:00, 20:00-21:00
Mittwoch: 6:30-8:00, 8:30-9:00 Samu, 9:30-12:30, Ende mit
dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 20
Teilnahme: 280 €
Verpflegung ab: 216 €
Unterkunft/Verpflegung ab: 380,76 €

21. bis 23. November 2025

Weihnachtliches Upcycling

Barbara Benedix

Upcycling ist ein Begriff, der sich auf den Prozess des Umgestaltens oder Aufwertens von gebrauchten oder scheinbar nutzlosen Gegenständen bezieht, um ihnen neues Leben und einen höheren Wert zu verleihen. Anstatt Dinge wegzuworfen oder zu recyceln, werden sie durch Upcycling in neue und nützliche Produkte oder Kunstwerke umgewandelt.

Das ist die Idee dieses Workshops – Weihnachtliches aus Materialien wie Zeitung, gebrauchtem Geschenkpapier, Plastikresten, Getränkeverpackungen u.v.m. mit handwerklichen Techniken, wie zum Beispiel Weben, Flechten, Nähen etc., herzustellen.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, nur Lust am freien Experimentieren!

Materialkosten: 5 €

Bitte mitbringen: Schere, Schreibzeug, Lineal.

Barbara Benedix

ist Diplomdesignerin, arbeitet als Fachbereichsleiterin für Kunst und Kultur an der Volkshochschule in Kassel und hat langjährige Erfahrung als Seminarleiterin. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verarbeitung vorhandener, gebrauchter Materialien, vor allem Papier, Textil und Kunststoff. Dabei ist es ihr ein Anliegen, alte Handwerks-techniken in „andere“ Materialien zu übersetzen und daraus Neues in gutem Design zu gestalten.



Foto: Barbara Benedix

Freitag: Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30,
Kurs von 16:30-18:00, 19:00-21:00

Samstag: 9:30-12:30, 14:00-18:00

Sonntag: 9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 10

Teilnahme: 39 €

Verpflegung ab: 70 €

Verpflegung/Unterkunft ab: 188,38 €

K66



Foto: Adrian King

Stephen Kellett

Der gebürtige Australier lebt und tanzt seit vielen Jahren in Freiburg, wo er 2014, nach mehreren Jahren eigener Unterrichtserfahrung, die Tanzschule 'The Lindy Corner' begründet hat. In seinen Kursen gibt er voller Energie seine Begeisterung für diesen einzigartigen Tanz- und Musikstil weiter.

Mehr unter:

<https://thelindycorner.com/>,

www.instagram.com/thelindycorner/

21. bis 23. November 2025

Lindy Hop Aufbaukurs

Stephen Kellett

Von 1928 bis in die 40er Jahre war dieser höchst populäre Tanz ein Schmelztiegel von Jazzmusik, afrikanischen und afrokubanischen Tanzkulturen, Steptanz, Charleston, europäischem Paartanz. Im Lindy Hop wird meistens in offener Position getanzt, es gibt viel Freiheit für die Tanzenden, in die Musik einzutauchen und aus dem Tanz eine lebendige Unterhaltung mit dem Partner zu machen; von langsam bis sehr schnell ist alles dabei.

Aufbaukurs: Dieser Kurs baut auf den im Anfängerkurs erlernten Grundlagen auf. Der Schwerpunkt liegt auf dem spielerischen Umgang mit der Musik und der Verbindung zu sich selbst und dem Partner. Wir werden den Grundschrift erweitern und Kicks, Triple-Steps und musikalische Breaks einbauen. Dance & have FUN!

Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich.

>> Vom 07.-09.02.2025 findet ein Einsteigerkurs statt <<

Bitte mitbringen: Lockere bewegungsgeeignete Kleidung; Tanzschuhe oder geeignete leichte Straßenschuhe, im Idealfall mit rutschigen Sohlen (Leder oder glatter Kunststoff, kein oder wenig Absatz).

Freitag : 16:00-18:00 Tanzkurs, 19:00-20:30 Filmclips und Vortrag
zu Swingmusik und -tanz

Samstag: 10:00-12:30, 15:30-18:00, 19:00-22:00 Social Dance mit Gästen aus
der Freiburger Lindy Szene (der Dozent legt auf)

Sonntag: 10:00-12:30, Ende mit dem gemeinsamen Mittagessen um 12:30
(bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 40
Teilnahme: 159 €
Verpflegung ab: 80 €
Unterkunft/Verpflegung ab: 192,38 €

Samstag 22. November 2025

Lindy Hop Tanzabend

Stephen Kellett

Der Waldhof öffnet seine Pforten für einen Social Dance mit Swing DJ Steve.

Teilnehmer des Lindy Hop Einsteigerkurses und erprobte Freiburger Lindy Hopper werden gemeinsam das Tanzparkett im stimmungsvollen Saal zum Schwingen bringen.

Bitte mitbringen: Lockere bewegungsgeeignete Kleidung; Tanzschuhe oder geeignete leichte Straßenschuhe, im Idealfall mit rutschigen Sohlen (Leder oder glatter Kunststoff, kein oder wenig Absatz).



Foto: Adrian King

Stephen Kellett

Der gebürtige Australier lebt und tanzt seit vielen Jahren in Freiburg, wo er 2014, nach mehreren Jahren eigener Unterrichtserfahrung, die Tanzschule 'The Lindy Corner' begründet hat. In seinen Kursen gibt er voller Energie seine Begeisterung für diesen einzigartigen Tanz- und Musikstil weiter.

Mehr unter:

<https://thelindycorner.com/>,

www.instagram.com/thelindycorner/

Samstag: 19:00 bis ca. 22.00

Teilnehmerzahl:

max. 80

Teilnahme:

5 €

24. bis 28. November 2025

In Kooperation mit:



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Ronya Salvason

Die Seminarleiterin beschäftigt sich seit 2005 intensiv mit der GFK und unterrichtet diese seit 2011. Außerdem bietet sie Empathische Begleitung, Coaching und Mediation auf Basis der GFK an. Darüber hinaus ist sie Moderatorin und Trainerin für Systemisches Konsensieren, ein Entscheidungsverfahren für Gruppen.

Information / Anmeldung:

*Lohmarer Institut für Weiterbildung
Donrather Strasse 44,
53797 Lohmar
Tel. 02246 / 302999-10
www.liw-ev.de*

Intensiv-Einführung Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Anerkannt als Bildungsurlaub

Ronya Salvason

In unserem Berufsalltag kommunizieren wir fast immerwährend. Nicht selten tun wir es auf eine Weise, die zu Problemen und Konflikten führt. Dabei besteht unser Potenzial darin, dass wir über unser Denken, Sprechen und Handeln bestimmen können. Wir können unsere Denkmuster, unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Handlungsweisen so umgestalten, dass unsere Kommunikation befriedigend verläuft.

Die GfK ist zum einen ein Sprachkonzept, welches die Stolpersteine der Sprache aufzeigt. Zum anderen vermittelt sie eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wohlwollen zu begegnen.

Seminarinhalte:

- Die GfK-Methode und ihre Anwendung
- das 4-Ohren-Modell der GfK
- Dialoge in der GfK gestalten mit Hilfe des 6-Stühle-Modells
- selbst-empathisch mit eigenem Ärger umgehen
- hilfreicher Umgang mit eigenen Grenzen und den Grenzen anderer

Sie lernen, die Gewaltfreie Kommunikation für ihren beruflichen Alltag erfolgreich anzuwenden. Es finden regelmäßige Transfers in konkrete Arbeitssituationen statt. So ist sichergestellt, dass Sie für Ihren Arbeitsalltag von dem Seminar erheblich profitieren können.

Montag bis Freitag: Beginn um 11:00
Ende um 14:30

Teilnehmerzahl: max 16
Kosten für Teilnahme, Unterkunft und Verpflegung (VP) und begleitende Seminarunterlagen **erfragen Sie bitte beim LIW.**

16. Dezember 2025

Jane Austens „Emma“

eine Hommage zum 250. Geburtstag

Dr. Karl Schäfer

Emma ist der tiefgründigste der sechs Romane von Jane Austen, die am 16. Dezember 1775 geboren wurde. In *Emma* geht es nicht um die offensichtlichen Charakterschwächen Stolz und Vorurteil, nicht um die jeweiligen Stärken von Verstand und Gefühl oder dass es manchmal besser wäre, sich überreden zu lassen als stur dem eigenen Kopf zu folgen. Emmas Geschichte lehrt Demut, und sie tut es demütig. Der Vortrag würdigt eine der bekanntesten und beliebtesten Autorinnen Englands.

In der Pause wird ein „English Cream Tea“ serviert.

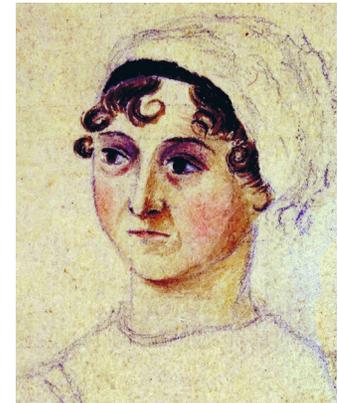


Bild: gemeinfrei

Dr. Karl Schäfer

ist langjähriger Dozent und Anglist.

Dienstag: 15:00-17:30 inkl. 30min 'English Cream Tea' Pause
(im Preis enthalten)

Teilnehmerzahl:
Teilnahme:

max. 16
29 €

28. Dezember 2025 bis 1. Januar 2026

Tänze aus Südosteuropa zum Jahreswechsel 2025/26

Klaus Grimm, Linda Tsardakis-Grimm

**Klaus Grimm,
Linda Tsardakis-Grimm**
*bereisen seit mehr als 35 Jahren
insbesondere die Balkanländer. Sie
entdecken und sammeln dabei
traditionelle Tänze, die sie in ihren
Kursen vermitteln.*

In Südosteuropa lebt der traditionelle Tanz nicht nur in den ländlichen Gebieten auch heute noch. Ausgewählte Tänze aus den verschiedenen Ländern geben Einblicke in Vielfalt, Lebendigkeit und Reichtum dieses besonderen Kulturgutes. Flotte bis beschauliche Melodien, teils krumme und ungewohnte Rhythmen sowie Armschwingen erwarten die Teilnehmer. Kulturgeschichtlich-landeskundliches Hintergrundwissen vertieft die Einblicke in den Folkloretanz. Die beiden Tanzreferenten bereisen seit mehr als 35 Jahren insbesondere die Balkanländer und sammeln traditionelle Tänze. Die Tanzauswahl berücksichtigt alle Schwierigkeitsgrade und wird auf die Seminargruppe abgestimmt.



Foto: privat Foto: privat

Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte Schuhe (keine Straßenschuhe), Tanzgürtel.

Sonntag: Beginn mit dem Mittagessen um 12:30,
Kurs von 14:30-17:30, 19:30-21:30
Mo. & Di.: 9:00-12:00, 14:30-17:30, 19:30-21:30
Mittwoch: 9:00-12:00, 14:30-17:30, 19:30-24:00,
Donnerstag: Ende mit dem gemeinsamen Frühstück

Teilnehmerzahl: max. 30
Teilnahme: 279 €
Verpflegung ab: 180 €
Unterkunft/Verpflegung ab: 414,76 €

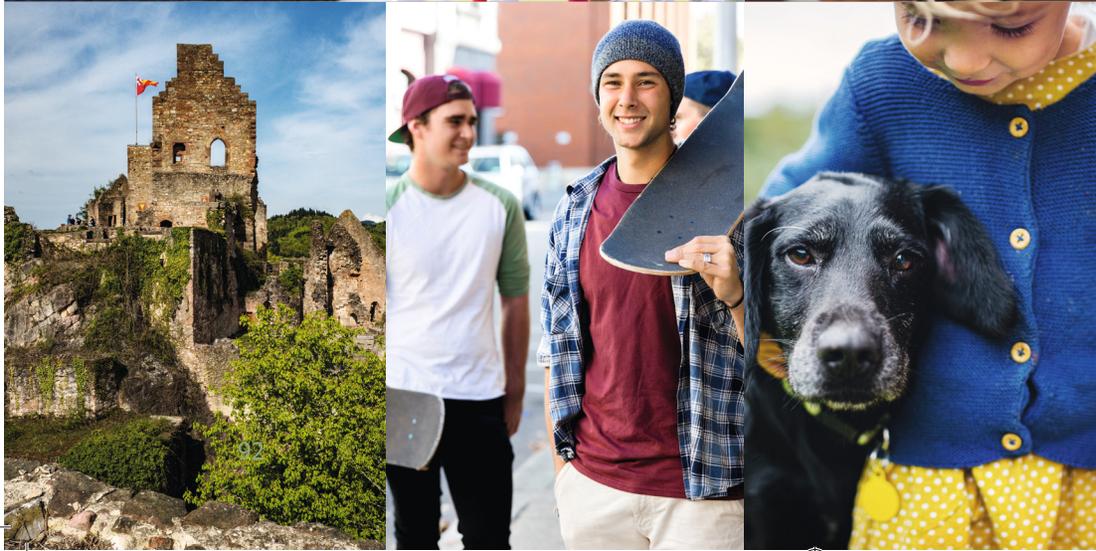


Unsere Aufgabe:
Das Leben besser machen.
Für die Menschen. Für unsere
Heimat. Für die Zukunft.
Denn wir sind keine Bank.
Wir sind die Sparkasse.



Weil's um
uns alle geht.

Weil's um mehr als Geld geht.
[sparkasse-freiburg.de](https://www.sparkasse-freiburg.de)



Anfahrt: So kommen Sie zum Waldhof

1. Bahnhof Freiburg-Littenweiler (an der Höllentalbahn Freiburg/Titisee), von dort ca. 15 Minuten Fußweg.
2. Straßenbahn Linie 1 in Richtung Littenweiler bis zur Endstation Lassbergstraße:
von dort ca. 17 Minuten Fußweg:
Tipp: Anruf-BERG-Taxi
3. Mit dem Auto: bitte geben Sie in Ihr Navigationssystem **Im Waldhof 16** ein (nicht „Waldhofstraße“!)

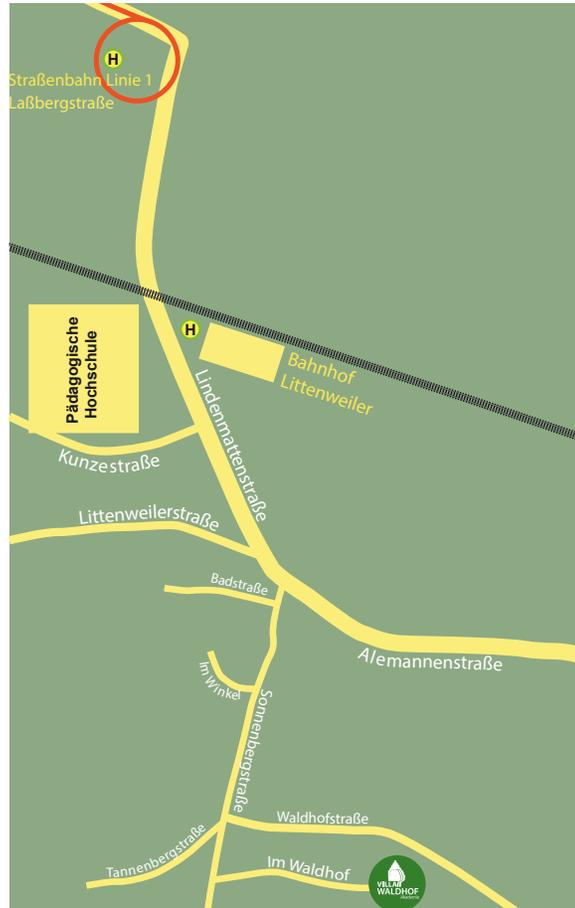
Gute Anreise und herzlich willkommen!

Bergtaxi:

Fahrt mindestens 30 Minuten vor Fahrtbeginn unter 0761 / 4511-451 anmelden

Alle Fahrscheine des Regio-Verkehrsverbunds Freiburg erlauben die Nutzung des Abholservice per Telefon
Sie bezahlen 1,00 € pro Person und Fahrt (beim Fahrer)

Abholung direkt am Waldhof bzw. Straßenbahndaltestelle Laßbergstraße.



Impressum

Rechtsform: eingetragener Verein (VR 439)

Registergericht: Amtsgericht Freiburg

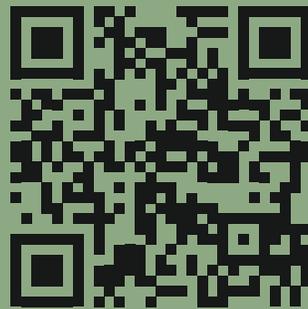
Ust.-IdNr.: DE 142118162

Druck: wirmachendruck.de

Fotos: Yvonne Brockerhoff, Thomas Hammelmann

Grafik und Satz: Thomas Hammelmann

Hier können Sie unseren
Newsletter abonnieren:



Waldhof e.V., Akademie für Weiterbildung, Im Waldhof 16, Tel. +49 761 67134,
www.waldhof-freiburg.de, sekretariat@waldhof-freiburg.de