

# Leben <sup>ist</sup> Bewegung

Jahresprogramm  
2025



Bildungs- und  
Ferienstätte  
Eichsfeld

## Wir freuen uns auf Sie . . .

Ihre Ansprechpartner für Kursplanung, Freizeitaufenthalte und Informationen rund um die Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld sind:

<b>Robert Oberthür</b>	<i>Geschäftsführer</i>
<b>Katharina Trümper</b>	<i>päd. Leiterin Heimvolkshochschule</i>
<b>Stefanie Gradwohl</b>	<i>päd. Leiterin Familienferienstätte</i>
<b>Theresa Jeske</b>	<i>Sozialpädagogische Fachkraft</i>
<b>Claudia Krebs</b>	<i>Rezeption &amp; Verwaltung</i>
<b>Yvonne Becker</b>	<i>Rezeption &amp; Verwaltung</i>
<b>Uwe Schröter</b>	<i>Verwaltung</i>
<b>Annette Kanngießer</b>	<i>Hauswirtschaftsleitung</i>
<b>Wolfgang Weinrich</b>	<i>Haustechnik</i>

### Zentrale Telefonnummer

☎ 036083.42311 - Fax 42312

### Zentraler E-mail-Kontakt

[info@bfs-eichsfeld.de](mailto:info@bfs-eichsfeld.de)

### Internet

[www.bfs-eichsfeld.de](http://www.bfs-eichsfeld.de)

### Anschrift

Eichenweg 2 - 37318 Uder

Die Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld ist sowohl anerkannte Heimvolkshochschule nach dem Thüringer Erwachsenenbildungsgesetz als auch anerkannte Familienferienstätte nach dem Thüringer Familienförderungsgesetz. Der Rechtsträger ist der gemeinnützige Verein „Katholische Landvolkshochschule Eichsfeld e.V.“. Das Haus wurde nach IWIS e.V. (Institut für Weiterbildung, Beratung und Planung im sozialen Bereich, Jena) qualitativ getestet.



## **Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde und Gäste!**

„Bewegung ist das Zeichen des Lebens.“

*Leonhard Euler (1707-1783)*

Im weitesten Sinne könnte man sagen, dass Bewegung nicht nur physische Bewegung umfasst, sondern auch die Veränderungen, Entwicklungen und Interaktionen im Leben allgemein.

In der Natur ist alles, was lebt, in ständiger Veränderung, sei es durch Wachstum, Fortpflanzung oder Anpassung an die Umwelt.

Wir freuen uns, Ihnen hiermit das neue Jahresprogramm unserer Bildungs- und Ferienstätte vorzustellen. Das Motto „Leben ist Bewegung“ erinnert uns daran, dass Bewegung nicht nur körperlich, sondern auch geistig stattfindet.

In einer immer schnelllebigeren Welt ist es wichtig, dass wir auch in unseren Köpfen flexibel und offen für Neues bleiben.

Unser Programm für dieses Jahr bietet wieder eine Vielzahl von Kursen, Workshops und Veranstaltungen, die dazu anregen, geistige Barrieren zu überwinden und kreative Denkprozesse zu fördern.

Von inspirierenden Vorträgen bis hin zu aktiven Seminaren oder Freizeiten – wir laden Sie ein, Ihre Perspektiven zu erweitern und frischen Wind in Ihre Gedanken zu bringen.

Begleiten Sie uns auf einer spannenden Reise, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist in Bewegung setzt.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam neue Horizonte zu entdecken und frische Impulse für ein lebendiges, bewegtes Leben zu erhalten.

Herzlichst,

Robert Oberthür

für das Team der Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld

<b>Unser Haus</b> .....	5
<b>Familienerholung</b>	
Familien- Ferienzeiten .....	6
<b>Familienbildung</b>	
Familien- Wochenenden.....	8
Großeltern & Enkel- Tage.....	10
Auszeit vom Alltag für Mütter & Kinder.....	11
<b>Kinder</b>	
Kinder- Erlebnisferien.....	13
Kinder- und Jugendgruppen.....	13
<b>Menschen mit Handicap</b> .....	14
<b>Bildungsurlaub</b>	
Stressprävention und aktives Gesundheitsmanagement .....	16
Pädagogik.....	22
Grenzenlos miteinander unterwegs.....	22
Kommunikation (Gewaltfreie Kommunikation).....	24
Kulturelle Besonderheiten .....	25
<b>Körper, Geist &amp; Seele</b>	
Pilgerbetreuung .....	26
Systemische Familienaufstellungen.....	26
Resilienz und Natur.....	27
Yoga .....	28
Fasten, Ernährung und Gesundheit .....	29
<b>65 plus</b>	
Senioren- Wochen .....	31
<b>Musisch - Kreativ</b>	
Musik .....	33
Künstlerisches Gestalten.....	33
Kulinarisches.....	35
<b>Leitbild / Jobs</b> .....	36
<b>AGB</b> .....	37

## **Willkommen in Uder**

Als qualitätstestierte Heimvolkshochschule im Freistaat Thüringen gestalten wir für Sie ein interessantes und abwechslungsreiches Programmangebot in einer Atmosphäre, die Körper, Geist und Seele anspricht.

Als staatlich anerkannte Thüringer Familienferienstätte bieten wir ganzjährig, besonders in den Ferienfreizeiten, beste Bedingungen für Familienerholung und alle geforderten Standards.

## **Leben und Lernen unter einem Dach**

In den Kursen wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen genügend Raum für eine aktive Mitwirkung gegeben. Vorhandene Interessen, Erfahrungen und Fragestellungen beeinflussen den „roten Faden“ der einzelnen Seminare. Der Stoff, der die Bildungsinhalte ausmacht, ist das Leben selbst. Gleichzeitig werden unsere Methoden der Bildungsarbeit bestimmt durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte, mit Erfahrungen und Wünschen unserer Teilnehmer/innen. So werden Gespräche zu bestimmten Themen geführt, es gibt Vorträge und Diskussionsrunden und es werden Besichtigungen bzw. Erkundungstouren unternommen. Die Einbeziehung von Tanz, Gymnastik, Meditation und Angeboten zu kreativer Betätigung betonen den ganzheitlichen Ansatz.

## **Sie haben die Wünsche – wir die Ideen**

Ob Familienurlaub, Bildungskurs, Gruppenfreizeit, oder Tagung, ob Klassenfahrt, Kindergartenausflug, Seniorentage oder Behindertenfreizeit: bei der Organisation und Programmgestaltung sind wir Ihr Partner. Unsere Gruppenräume in verschiedenen Größen und mit unterschiedlichen Ausstattungsmerkmalen bieten die optimale Voraussetzung für ein erfolgreiches Programm.

## **Eichsfelder Gastlichkeit erleben**

Wir wollen, dass Sie sich in unserem Haus wohl fühlen. Genießen Sie bei Voll- oder Halbpension in angenehmer Atmosphäre unsere Eichsfelder Küche, traditionelle Rezepte oder saisonale Gerichte. Vegetarische Kost wird ebenfalls angeboten.

Um sich ein genaueres Bild über die vorhandenen Räumlichkeiten, Raumgrößen und deren Ausstattung zu machen, empfehlen wir Ihnen einen Besuch unserer Website. Unter

**<https://www.bfs-eichsfeld.de>**

finden Sie umfassend die wichtigsten Informationen über die Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld.

## **Das besondere Geschenk**

Für die Teilnahme an Kursen oder Freizeiten oder einfach nur für einen individuellen Aufenthalt können Sie bei uns einen Wertgutschein zum Verschenken erwerben.

Ob Sie in den Ferienzeiten buchen oder einfach mal zwischendurch Lust auf einen Kurzurlaub haben: das Eichsfeld ist immer eine Reise wert.



## Familien- Ferienzeiten

Unser Programm in den Familien- Ferienzeiten beinhaltet Ausflüge und Wanderungen, um Sehenswertes im Eichsfeld gemeinsam zu entdecken.

Kreative, entspannende und spielerische Angebote garantieren für kleine und große Gäste Urlaubsspaß im Jahreskreis.

### Sommer- Ferienzeit für kinderreiche Familien in Thüringen

**Beginn:** So. 20.07.2025, 18 Uhr

**Ende:** Fr. 25.07.2025, 10 Uhr

Eine Verlängerung bis Do, 07.08.2025 ist möglich.

**Kurs-Nr.:** 25188 E

**Leitung:** Stefanie Gradwohl, BFS Eichsfeld  
in Zusammenarbeit mit dem Verband kinderreicher Familien in Thüringen

### Sommer- Ferienzeit 1

**Beginn:** Fr. 25.07.2025, 18 Uhr

**Ende:** So. 03.08.2025, 10 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25178 E

**Leitung:** Stefanie Gradwohl & Theresa Jeske,  
BFS Eichsfeld

### Sommer- Ferienzeit 2

**Beginn:** So. 03.08.2025, 18 Uhr

**Ende:** So. 10.08.2025, 10 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25193 E

**Leitung:** Stefanie Gradwohl & Theresa Jeske,  
BFS Eichsfeld

### Herbst- Ferienzeit

**Beginn:** Mo. 13.10.2025, 18 Uhr

**Ende:** Fr. 17.10.2025, 10 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25179 E

**Leitung:** Stefanie Gradwohl & Theresa Jeske,  
BFS Eichsfeld

## Preise:

inkl. Übernachtung, Vollpension, Kinderbetreuung zu den ausgeschriebenen Zeiten sowie Programmnebenkosten:

### Begünstigte Preise pro Person und Tag\*

Erwachsene:	74 €
Kinder 7 bis 17 Jahre:	53 €
Kinder 3 bis 6 Jahre:	39 €

### Nicht begünstigte Preise pro Person und Tag \*

Erwachsene:	82 €
Kinder 7 bis 17 Jahre:	58 €
Kinder 3 bis 6 Jahre:	43 €

\* Als Familienferienstätte bieten wir **begünstigte** Preise an, die steuerbefreit sind, um besonders Familien mit kleinen oder mittleren Einkommen einen Urlaub zu ermöglichen. Diesen Rabatt müssen wir dem Finanzamt nachweisen. Bei Anmeldungen zu Familienfreizeiten ist daher eine Erklärung über das Familieneinkommen notwendig. Fehlt diese Erklärung oder liegt Ihr ermitteltes Einkommen über der bundesweit gesetzlich festgelegten Grenze, gilt der höhere, **nicht begünstigte** Preis.

**Kinder unter 3 Jahre** sind kostenfrei im Zimmer der Eltern; für die Bereitstellung des Kinderbettes erheben wir eine einmalige Gebühr von 10,- €

**Halber Preis** für das dritte und jedes weitere Kind einer Familie in Geburtsreihenfolge.

**Einzelzimmerwünsche** erfüllen wir gegen Zahlung eines Zuschlages von 12,- € pro Person und Nacht..

## Fördermöglichkeiten

Sie können sich über Fördermöglichkeiten bei der Bundesarbeitsgemeinschaft für Familienerholung auf der Website <https://bag-familienerholung.de/urlaubszuschuss/> informieren.

Für **Familien aus Thüringen** bestehen ggf. gesonderte Fördermöglichkeiten. Bitte erkundigen Sie sich bei uns.

**Familien** mit geringem Einkommen können zusätzlich zu öffentlichen Förderungen für Angebote im Bereich der **Familienerholung oder Familienbildung** eine kleine finanzielle Unterstützung aus unserem **Spendenfonds „Familien- Urlaub schenken“** beantragen.

Bitte sprechen Sie uns an!

Eltern und Großeltern mit ihren Kindern/ Enkelkindern erhalten Impulse zu verschiedenen Themenbereichen, lernen miteinander und voneinander die vielfältigen Herausforderungen des Lebens besser zu meistern und erleben einen bereichernden Kurzurlaub vom Alltag.

Es besteht die Fördermöglichkeit für Thüringer Familien, wenn sie die Fördervoraussetzungen erfüllen, bei allen Familien-Bildungsangeboten. Sprechen Sie uns an!



## Familien-Wochenenden

### Preise:

Erwachsene: 205,- €

Kinder 3 bis 17 Jahre: 70,- €

Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen und Vollpension, 1x Kaffee/Kuchen sowie das Themenprogramm.

Kinder unter 3 Jahre sind kostenfrei im Zimmer der Eltern, für die Bereitstellung des Kinderbettes wird eine einmalige Gebühr von 10,- € erhoben.

### Winter-Wunder-Land

#### Naturerlebniswochenende für Familien mit Kindern

Auch im Winter gibt es viel in der Natur zu entdecken. Wenn die Pflanzen und Tiere scheinbar noch im tiefsten Winterschlaf sind, versuchen wir zu entdecken, was sich in der Natur bereits rührt und werden sicherlich die ersten Schneeglöckchen finden. Thematisches Basteln und viel Spiel und Spaß für die ganze Familie verspricht dieses Wochenende für die ganze Familie.

**Beginn:** Fr. 31.01.2025, 18 Uhr

**Ende:** So. 02.02.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25183 E

**Leitung:** Theresa Jeske & Stefanie Gradwohl,  
BFS Eichsfeld

**Kosten:** siehe oben

### Bogenbau & Lagerfeuer

#### Erlebniswochenende für Familien mit Schulkindern

Im Mittelpunkt dieses Wochenendes steht der gemeinsame Bau eines schussfähigen Bogens. Eltern bauen gemeinsam mit ihrem Kind / ihren Kindern unter Anleitung eines erfahrenen Bogenbauers mit einfachem Handwerkszeug einen Bogen aus heimischem Eschenholz. Dazu werden Pfeile und Sehne nach über 500 Jahre





alten Arbeitsmethoden gefertigt. Es gibt Tipps über geeignete Hölzer und Informationen zu Richtwerten im traditionellen Bogenbau. Die fertigen Bögen werden ausprobiert und das traditionelle Bogenschießen ohne Visier und Zielhilfen wird geübt.

*Inhalt:* gemeinsame Bogenbau-Werkstatt mit Eltern und Kindern, Lagerfeuer, Bogenschießen

**Beginn:** Fr. 25.04.2025, 18 Uhr

**Ende:** So. 27.04.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25182 E

**Leitung:** Jörg Dubielzig, Bogenbauer

**Kosten:** siehe Seite 8

**zzgl. Materialkosten:** ab 40 €/Bogen, ab 35 €/Köcher

## **Pflegefamilien-Wochenende für Eichsfelder Pflegefamilien**

**in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Eichsfeld**

Interessierte Familien sind herzlich willkommen, auch wenn sie bislang noch nicht an diesem jährlich angebotenen Wochenende teilgenommen haben. Neben einem thematischen Input gehört der Erfahrungsaustausch unter den Eltern fest zum Programm.

**Beginn:** Fr. 13.06.2025, 18 Uhr

**Ende:** So. 15.06.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25185 E

**Information und**

**Kosten:** Im Rahmen der Anmeldung über den Landkreis Eichsfeld, Frau Grimm

## **Advent, Advent, ein Lichtlein brennt Einstimmung in den 1. Advent**

Adventszeit - Zeit der Heimlichkeiten, Zeit der Vorbereitung auf das Weihnachtsfest und Zeit der Erwartung. Nehmen wir uns ganz bewusst Zeit, diese besondere Zeit im Jahr gemeinsam zu beginnen. *Inhalt:* Gemeinsames Spielen, Singen, Basteln, gemeinsam gestalteter Adventsabend

**Beginn:** Fr. 28.11.2025, 18 Uhr

**Ende:** So. 30.11.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25184 E

**Leitung:** Theresa Jeske & Stefanie Gradwohl,  
BFS Eichsfeld

**Kosten:** siehe Seite 8

## Yoga - hält fit und verbindet

### Yogawochenende für die ganze Familie

Die Kinder lernen gemeinsam mit ihren Eltern verschiedene Entspannungsverfahren kennen. Körper- und Yogaübungen, wie Maus, Hund, Katze, Kobra und co. werden auf spielerische Art vermittelt. Wir stärken die Bindung, erzeugen Ruhe und Ausgeglichenheit, vermitteln Spaß an Bewegung, fördern Konzentrationsfähigkeit, unterstützen körperliche Entwicklung und schulen die eigene Körperwahrnehmung. Wir erschaffen eine harmonische, wohlwollende tiefe Verbindung.

- Beginn:** Fr. 28.11.2025, 18 Uhr  
**Ende:** So. 30.11.2025, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 25186 E  
**Leitung:** Mandy Lohde, Bernadette Gümpel,  
Yoga- und Gesundheitstrainerinnen  
**Kosten:** siehe Seite 8



## Großeltern & Enkel- Tage

### Sonne im Herzen, Flausen im Kopf

#### Ostertage für Großeltern mit Enkelkindern von 3-12 Jahren

Enkelkinder sind ein wunderbares Geschenk, und Oma oder Opa zu sein, ist einfach super und hält jung! Gemeinsam mit unseren Enkelkindern können wir es genießen, einmal nicht funktionieren zu müssen, sondern einfach nur zu sein und uns wieder auf die einfachen und wunderbaren Dinge des Lebens konzentrieren, ein Gespräch, ein gemeinsames Mahl, ein Kinderlachen, die aufbrechende Natur im Frühjahr, Sonnenstrahlen, Regentropfen...

*Inhalt:* thematisches Kinder- und Großelternprogramm, Ausflug/Wanderung, gemeinsame kreative, besinnliche und spielerische Angebote

- Beginn:** Mo. 07.04.2025, 17 Uhr  
**Ende:** Fr. 11.04.2025, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 25187 E  
**Leitung:** Stefanie Gradwohl, BFS Eichsfeld  
**Kosten:** Erwachsene: 355 € / 333 € \*  
Kinder (7-12 Jahre): 266 € / 249 € \*  
Kinder (3-6 Jahre): 114 € / 103 € \*

\* Informationen zu begünstigten und nicht begünstigten Preisen siehe Seite 7.

## Yoga und Entspannung für Großeltern mit Enkelkindern

### Wochenende für Großeltern mit Enkelkindern ab 7 Jahren

Tauchen Sie ein in unvergessliche Tage voller gemeinsamer Erlebnisse. In der Natur genießen wir Übungen aus dem Yogabereich, aber auch Waldbaden. Die Tage sind gefüllt mit Bewegung, Entspannung und gemeinschaftlichem Erleben, während die Abende eine entspannte Atmosphäre zum Ausklingen bieten.

Nutzen Sie die Chance, einzigartige Erinnerungen zu schaffen und eine erfüllende Zeit mit ihren Enkelkindern zu verbringen.

**Beginn:** Mo. 14.04.2025

**Ende:** Do. 17.04.2025

**Kurs-Nr.:** 25195 E

**Beginn:** Mo. 11.08.2025

**Ende:** Fr. 15.08.2025

**Kurs-Nr.:** 25196 E

### Information & Anmeldung:

Sozialwerk der Inneren Verwaltung  
des Bundes e.V.

[info@sozialwerk.bund.de](mailto:info@sozialwerk.bund.de)

<https://www.sozialwerk.bund.de/seminare/>

## Auszeit vom Alltag für Mütter & Kinder



### Zeit für mich - Wohlfühl-Wochenende für Mütter mit Kindern von 3 bis 12 Jahren

Dieses Angebot richtet sich besonders an Mütter, die sich durch Mehrfachbelastung in Familie und Beruf nach einem Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele sehnen. Es geht darum, verschiedene Möglichkeiten der Stressreduktion kennenzulernen und auszuprobieren, um sie dann in den eigenen Alltag zu integrieren.

*Inhalt:* Yoga-, Qi Gong- und Entspannungsübungen, Kinderbetreuung während der Kurszeiten der Mütter

**Beginn:** Fr. 28.02.2025, 17 Uhr

**Ende:** So. 02.03.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25190 E

**Leitung:** Judith Mueller, Yoga- und Qi Gong-Lehrerin,  
Gesundheits- und Ernährungsberaterin

**Beginn:** Fr. 04.04.2025, 17 Uhr

**Ende:** So. 06.04.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25189 E



# Familienbildung

**Leitung:** Janine Kohlstedt,  
Yogalehrerin, Gesundheits & Entspannungstrainerin

**Beginn:** **Fr. 26.09.2025**, 17 Uhr

**Ende:** **So. 28.09.2025**, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** **25192 E**

**Leitung:** Judith Mueller, Yoga- und Qi Gong-Lehrerin,  
Gesundheits- und Ernährungsberaterin

**Beginn:** **Fr. 21.11.2025**, 17 Uhr

**Ende:** **So. 23.11.2025**, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** **25191 E**

**Leitung:** Janine Kohlstedt,  
Yogalehrerin, Gesundheits & Entspannungstrainerin

**Kosten:** wie bei den Familien-Wochenenden,  
siehe Seite 8

Bei der Familienerholung  
und Familienbildung  
werden wir finanziell  
und ideell unterstützt durch:

Freistaat  
Thüringen



Ministerium  
für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit, Frauen und Familie



## Kinder-Erlebnisferien für Kinder von 6 bis 12 Jahren



In unseren Kindererlebnisferien möchten wir den Kindern mit viel Spiel und Spaß die Natur näherbringen und legen besonderen Wert auf die persönlichen Naturerfahrungen und -eindrücke während unserer Freizeiten. Während dieser Zeit wohnen die Kinder in unseren Unterkunftshäusern und werden von unserem geschulten Personal betreut. Die Kosten beinhalten Programm, Unterkunft und Verpflegung.

### Dem Osterhasen auf der Spur Erlebnisferientage für Kinder von 6 bis 12 Jahren

In Uder sollen die Osterhasen zwar mehrfach gesehen worden sein, aber wenn nicht!? Tja, dann müssen wir selber zu Pinsel und Farbe greifen. In der Freizeit wollen wir rund um das Thema Ostern und Frühling basteln, malen und feiern. Höhepunkt der Freizeit ist die große Ostereiersuche! Neben all diesen Aktivitäten kommen Sport, Spiel und Spaß in der Natur auch nicht zu kurz.

**Beginn:** Di. 08.04.2025, 10 Uhr  
**Ende:** Fr. 11.04.2025, 14 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 25194 E  
**Leitung:** Theresa Jeske, BFS Eichsfeld  
**Kosten:** 217 € pro Kind

## Kinder- und Jugendgruppen



Schulklassen, Kitas, Kommunionkinder, Firmlinge, Konfirmanden und andere Kinder- und Jugendgruppen können zum ermäßigten Gruppentarif Unterkunft mit Vollpension inkl. Bettwäsche buchen. Die aktuelle Preisliste finden Sie auf unserer Website [www.bfs-eichsfeld.de](http://www.bfs-eichsfeld.de) unter „Preise“.

### Gruppen mit behinderten Kindern oder Jugendlichen

Die Preise sind gegenüber den oben beschriebenen Kinder- und Jugendgruppen nochmals rabattiert.

### Abenteuer Natur

Für Schulklassen und Kita-Gruppen bieten wir nach Voranmeldung und nach unseren Möglichkeiten ein pädagogisches Begleitprogramm „Abenteuer Natur“ an. Diese Leistung ist aufpreispflichtig. Den genauen Programmablauf planen wir mit der Gruppenleitung rechtzeitig vor der Anreise.

## Angebote für Menschen mit Handicap

Unsere Kurs- und Freizeitangebote gelten für alle Menschen, mit oder ohne Handicap. Im Rahmen unserer finanziellen und pädagogischen Möglichkeiten entwickeln wir die Barrierefreiheit unserer Einrichtung stetig fort. Bitte nehmen Sie, bei Interesse an einer Veranstaltung, vorab Kontakt mit uns auf, um zu klären, ob und inwieweit Ihre Teilnahme gewährleistet werden kann.

Darüber hinaus bieten wir während des ganzen Jahres mit unseren Kooperationspartnern verschiedenste spezielle Veranstaltungen für Menschen mit Handicap an. Einige dieser Partner stellen wir im Folgenden vor:

### AHC Deutschland e.V.

Der Verein vertritt die Interessen der an alternierender Hemiplegie erkrankten Patienten und deren Familien.

**Information:** AHC Deutschland e.V., Ralf Müller, Vorsitzender, [www.ahc-kids.de](http://www.ahc-kids.de)

**Beginn:** Do. 29.05.2025

**Ende:** So. 01.06.2025

**Kurs-Nr.:** 25002 E

### Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern (bbe) e.V.

Der Verein organisiert alljährliche Familientreffen und gibt vielfältige Hilfen zur Selbsthilfe.

**Information:** Kerstin Blochberger, bbe e.V., [www.behinderte-eltern.de](http://www.behinderte-eltern.de)

### Pfingsttreffen

**Beginn:** Fr. 06.06.2025

**Ende:** Di. 10.06.2025

**Kurs-Nr.:** 25022

### Familien-Sommerfreizeit

**Beginn:** Mo. 14.07.2025

**Ende:** Fr. 18.07.2025

**Kurs-Nr.:** 25020

### JUMEMB Treffen

**Beginn:** Fr. 05.12.2025

**Ende:** So. 07.12.2025

**Kurs-Nr.:** 25140

## **Bildungs- & Forschungsinstitut zum selbstbestimmten Leben Behinderter (bifos) e.V.**

Der Verein organisiert in Blockveranstaltungen die Ausbildung zum/zur Peer CounselorIn. Peer Counseling = Qualifizierte Beratung von behinderten Menschen für behinderte Menschen. Die Arbeit der Peer CounselorInnen ISL orientiert sich an der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen, insbesondere am Ziel der UN-Behindertenrechtskonvention: „durch Peer Support Menschen mit Behinderungen in die Lage zu versetzen, ein Höchstmaß an Selbstbestimmung, umfassende körperliche, geistige, soziale und berufliche Fähigkeiten sowie die volle Einbeziehung in alle Aspekte des Lebens und die volle Teilhabe an allen Aspekten des Lebens zu erreichen und zu bewahren“ (Artikel 26 BRK – Habilitation und Rehabilitation).

**Informationen:** [www.bifos.de](http://www.bifos.de)

## **Caritasverband im Bistum Erfurt e.V., Regionalstelle Eichsfeld**

Religiöse Freizeit für Menschen mit Körperbehinderung,

**Information:** Gerald Nolte, Caritas, Tel.: 03605 2592123

**Beginn:** **Mi. 10.09.2025**

**Ende:** **So. 19.09.2025**

**Kurs-Nr.:** **25011**

## **Interessengemeinschaft Arthrogryposis (IGA) e.V.**

Der Verein organisiert alle 2 Jahre ein großes Erwachsenentreffen

**Information:** [www.arthrogryposis.de](http://www.arthrogryposis.de)

**Beginn:** **Do. 04.06.2026**

**Ende:** **So. 07.06.2026**

**Kurs-Nr.:** **26008**

## **Werden Sie unser Partner für Menschen mit Handicap!**

Sie sind hauptamtlich, nebenberuflich oder ehrenamtlich in der Arbeit bei Menschen mit Handicap engagiert oder sind Mitglied einer Selbsthilfegruppe? Planen Sie mit uns Ihren Gruppenaufenthalt. Gerne beraten wir Sie zu Inhalt, Preisen, Leistungen und Fördermöglichkeiten.

Verabreden Sie mit uns ganz unverbindlich und nach ihren Wünschen einen Kennenlerntermin vor Ort.



## Stressprävention und aktives Gesundheitsmanagement

### Gesünder durch vitalstoffreiche Ernährung und aktive Stressbewältigung

Wir erwarten von uns, jeden Tag gesund und damit voll leistungsfähig und belastbar für unseren Beruf und unser Leben zu sein. Doch wir lernen nicht, wie eine gesunde Lebensführung funktioniert. Dieser Kurs setzt genau in den Bereichen an, wo jeder individuell den größten Einfluss darauf hat, gesünder zu werden und zu bleiben: Der Umgang mit Stress und die Umsetzung einer vitalstoffreichen, bunten Ernährung. Dieser Bildungsurlaub beinhaltet einen Präventionskurs in Progressiver Muskelentspannung (PMR), der von den Krankenkassen anerkannt ist. Hierfür erhalten Sie am Ende des Kurses (Kurs-ID 20170324-908103 bei der ZPP) von der zertifizierten Kursleiterin Kirsten Müller eine separate Teilnahmebescheinigung, wodurch Sie 75,00 € für den PMR-Kurs von Ihrer Krankenkasse erstattet bekommen, wenn Sie in den letzten 12 Monaten keinen Präventionskurs aus dem Bereich Entspannung besucht haben bzw. Ihr Präventionsbudget noch nicht verbraucht haben.

**Beginn:** Mo. 18.08.2025, 10 Uhr

**Ende:** Fr. 22.08.2025, 15 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25097 E

**BU-Anerkennung:** TH,HE,NI

(andere Bundesländer auf Anfrage)

**Beginn:** Mo. 17.11.2025, 10 Uhr

**Ende:** Fr. 21.11.2025, 15 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25098 E

**BU-Anerkennung:** TH,HE,NI

(andere Bundesländer auf Anfrage)

**Leitung:** Kirsten Müller, Gesundheitsberaterin GGB,  
Kursleiterin PMR, [www.meer-fasten.de](http://www.meer-fasten.de)

**Kosten:** EZ 686 €

DZ 638 € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

**Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €

**Zusätzliche Kosten:** für Info-Material vor Ort





## Schmerzfrei durch den Arbeitstag mit Liebscher und Bracht

Wer kennt das Problem der Schmerzen und Bewegungseinschränkungen nicht? In diesem Programm wird ganz gezielte Hilfe zur Selbsthilfe vermittelt und sofort praktisch angewendet. Sie lernen verschiedene Entspannungsverfahren und -techniken kennen, erlernen Dehnübungen und Faszienrollen, die Sie regelmäßig in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit Stress, natürlich hier speziell im beruflichen Kontext. Wir sprechen über Stressmanagement und wie jeder mit seinen Stressfaktoren besser umgehen kann. Natürlich wird auch das Thema gesunde Ernährung beleuchtet. Alles in allem erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit vielen Tipps und Anregungen für einen schmerzfreien und gesunden Arbeitsalltag.

**Beginn:** So. 23.02.2025, individuelle Anreise

**Ende:** Fr. 28.02.2025, 15 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25093 E

**BU-Anerkennung:** TH,NI,HE,BE,BB  
(andere Bundesländer auf Anfrage)

**Beginn:** So. 09.11.2025, individuelle Anreise

**Ende:** Fr. 14.11.2025, 15 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25094 E

**BU-Anerkennung:** TH,NI,HE,BE  
(andere Bundesländer auf Anfrage)

**Leitung:** Katrin Horn, Heilpraktikerin,  
Zertifizierte Schmerztherapeutin nach L&B,  
Entspannungspädagogin

**Kosten:** EZ 831 €  
DZ 783 € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n  
inkl. kleines Abendbrot am Sonntag &  
inkl. Faszien-Set

## Gesunde Stressregulation und Selbstheilung - rundum stimmig und gesund

Was macht manche Menschen stabiler, glücklicher und gesünder als andere? Dieser Kurs stellt Auswege aus stressenden „Hamster-rädern“ vor und ermöglicht erste hilfreiche Erfahrungen durch salutogene Kommunikation (SalKom). Sie erhalten Anregung zur Selbstreflexion und Selbstwirksamkeit. Es werden Ihnen ganzheitliche Wege vorgestellt, wie Sie gut für sich sorgen und die eigene



Handlungsfähigkeit fördern können. Oft erkennen wir den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr und wissen nicht, wie wir Verstrickungen oder festgefahrene Situationen oder auch körperliche Beschwerden lösen können. Wo wollen wir gerade wirklich hin? Dann kann uns auch die Aufstellungsarbeit einen Blick aus einem anderen Blickwinkel verschaffen und das untersuchte System kann sich wieder ordnen, die Lebenskraft kann wieder mehr fließen. Wir können besser erkennen, worum es geht und was es braucht. Wir bekommen mehr Zugang zur eigenen Selbstheilungskraft, zur Selbstverantwortung und alternativen Möglichkeiten, besser für uns zu sorgen für mehr Stimmigkeit und Verbundenheit im Leben.

**Beginn:** Mo. 16.06.2025, 10 Uhr

**Ende:** Do. 19.06.2025, 15 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25117 E

**BU-Anerkennung:** TH,NI

(andere Bundesländer auf Anfrage)

**Leitung:** Kerstin Ramm, TSF-Kursleiterin

**Kosten:** EZ 492 €

DZ 456 € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

**Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €

**Zusätzliche Kosten:** für Info-Material vor Ort

## **Menschenbild, berufliche Rolle und professionelles Handeln - Dein Weg zu mehr Gelassenheit und Professionalität im Berufsalltag**

Sich selbst besser kennenlernen in einer entspannten Umgebung ohne Stress und Druck. Das ist der Inhalt dieses Bildungsurlaubs. Wie blicke ich auf die Welt und meine Mitmenschen? Und was macht das mit mir und meinen Entscheidungen? Weswegen behandle ich manche Kunden anders als andere? Und wieso fällt mir der Umgang mit meinen KollegInnen so schwer?

(Berufliches) Handeln wird immer beeinflusst davon, mit welcher Haltung man der Welt entgegentritt. Wer seine eigene individuelle Haltung kennt, kann daraus seine Stärken ableiten und in kritischen Momenten professionell und durchdacht reagieren. Wer Freude daran hat, sich mit sich und seinem bisherigen Lebensweg auseinanderzusetzen und durch Selbstreflexion zu mehr Gelassenheit und Selbsterkenntnis zu finden, ist hier richtig.

**Beginn:** Mo. 31.03.2025, 10 Uhr

**Ende:** Fr. 04.04.2025, 15 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25151 E

**BU-Anerkennung:** NI,HE

(andere Bundesländer auf Anfrage)



- Leitung:** Sandra Tot, Sozialpädagogin B.A.  
**Kosten:** EZ 621 €  
DZ 573 € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n  
**Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €  
**Zusätzliche Kosten:** für Info-Material vor Ort

## Selbst- und Zeitmanagement als Schlüsselkompetenzen für eine nachhaltige und gerechte Gesellschaft

Im Arbeitsalltag wird es schnell mal stressig und unübersichtlich. Wie behält man da den Überblick? Und wie können Entscheidungen getroffen und Prioritäten gesetzt werden? Das ist der Inhalt dieses Bildungsurlaubs. In vielen Arbeitsfeldern ist selbstständiges und eigenverantwortliches Handeln gefragt. Das erfordert zum Einen die konkrete, gerade auch zeitliche, Planung der eigenen Arbeitszeit, zum Anderen aber auch die gezielte Steuerung des eigenen Handelns im beruflichen Kontext. Mit theoretischen Inputs und Einzel- sowie Gruppenübungen werden Inhalte und Methoden zu den Themen Entscheidungsfindung, Zielformulierung, Arbeitsmotivation und Leistungsfähigkeit erlernt für einen professionellen Arbeitsalltag.

- Beginn:** Mo. 27.10.2025, 10 Uhr  
**Ende:** Fr. 31.10.2025, 15 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 25152 E  
**BU-Anerkennung:** NI  
(andere Bundesländer auf Anfrage)  
**Leitung:** Sandra Tot, Sozialpädagogin B.A.  
**Kosten:** EZ 621 €  
DZ 573 € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n  
**Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €  
**Zusätzliche Kosten:** für Info-Material vor Ort

## Mit Ayurveda und Meditation den Stress im beruflichen Alltag bewältigen und erhöhtem Krankheitsrisiko durch Wohlbefinden des Arbeitnehmers entgegenwirken

In einer hektischen Arbeitswelt suchen viele Berufstätige nach Wegen, um Stress zu bewältigen, ihre Gesundheit zu fördern und ihre berufliche Leistung zu verbessern. Dieser Bildungsurlaub, der sich auf Ayurveda, sanfter Bewegung aus der Yoga-Praxis und Achtsamkeit konzentriert, bietet eine einzigartige Möglichkeit, neue Impulse für die Berufsbewältigung zu erhalten. Sie werden



intensiv in die Anwendungsmöglichkeiten des Ayurveda eingeführt und haben die Möglichkeit, praktische Tipps sofort vor Ort auszuprobieren. Dies ermöglicht in der Zukunft umsichtig und achtsam mit sich selbst umzugehen, die innere Wahrnehmung zu stärken und im Berufsalltag davon zu profitieren.

**Beginn:** **Mi. 12.03.2025**, 10 Uhr

**Ende:** **Fr. 14.03.2025**, 15 Uhr

**Kurs-Nr.:** **25161 E**

**BU-Anerkennung:** auf Anfrage

**Leitung:** Simone Schneidmüller, Ayurveda-Therapeutin,  
Ayurvedische Ernährungsberaterin

**Kosten:** EZ 418 €

DZ 394 € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

**Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €

**Zusätzliche Kosten:** für Info-Material vor Ort

### **Mit Ayurveda, Yoga und Bewegung den Stress im beruflichen Alltag bewältigen**

**Gesundheitsförderung erhöht Produktivität und senkt  
Krankheitskosten – mein Beitrag für die Gesellschaft**

Stress ist ein allgegenwärtiges Phänomen, das sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit beeinträchtigt. Ayurveda und Yoga bieten ganzheitliche Ansätze zur Stressbewältigung und können die individuelle Gesundheit fördern. Der Bildungsurlaub beginnt mit einer Einführung in die Grundlagen des Ayurveda, gefolgt von Techniken zur Stressbewältigung wie Atemtechniken, Meditation und Selbstmassage. Die Teilnehmenden widmen sich der Achtsamkeit mit praktischen Übungen wie Meditation und achtsamem Gehen und erlernen die Vorzüge der ayurvedischen Ernährung und probieren sich selbst aus bei der Herstellung von Ghee (Butterfett). Der letzte Tag ist der Integration und Anwendung der gelernten Techniken im Berufsalltag gewidmet. Lernziele sind das Verstehen von Ayurveda und Yoga, das Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung und die Anwendung von Achtsamkeit. Durch diesen ganzheitlichen Ansatz können die Teilnehmer ihre berufliche Leistung und Zufriedenheit nachhaltig verbessern.

**Beginn:** **Mo. 17.11.2025**, 10 Uhr

**Ende:** **Fr. 21.11.2025**, 15 Uhr

**Kurs-Nr.:** **25163 E**

**BU-Anerkennung:** auf Anfrage

**Leitung:** Simone Schneidmüller, Ayurveda-Therapeutin,



Ayurvedische Ernährungsberaterin

Claudia Nass, Yogatrainerin, Anti-Stress-Trainerin

**Kosten:** EZ 734 €

DZ 686 pro Person bei gleichzeitiger

Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

**Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €

**Zusätzliche Kosten:** für Info-Material vor Ort

## **Astrologie als Möglichkeit der Konfliktbewältigung im beruflichen Alltag**

### **Steigerung der persönlichen Wahrnehmung und Achtsamkeit als Grundlage für mehr Resilienz und Steigerung von Produktivität und Betriebsklima**

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Astrologie und steigern Sie Ihre persönliche Wahrnehmung und Achtsamkeit! In unserem Bildungsurlaub lernen Sie die wichtigsten Parameter der Astrologie kennen und erleben diese durch Rollenspiele und systemische Aufstellungselemente. Erfahren Sie, wie Sie Konfliktpotenziale im beruflichen Alltag frühzeitig erkennen und mit mehr Abstand und höherer Wahrnehmung betrachten können. Dies hilft Ihnen, Stress zu minimieren, zwischenmenschliche Klärungsbedarfe leichter zu bewältigen und Ihre Resilienz zu stärken. Astrologie begeistert die Menschen seit Jahrtausenden und hat bis heute weltweit einen hohen Stellenwert. Die 12 Sternzeichen erzählen die persönliche Geschichte eines jeden Menschen und offenbaren Stärken und Bedürfnisse. Ein gut erklärtes Horoskop kann Ihnen helfen, Ihre Stärken besser einzusetzen, selbstsicherer zu werden und dauerhaft belastbarer im beruflichen Alltag zu sein. Nutzen Sie diese einzigartige Gelegenheit, um Ihre beruflichen Interaktionen zu verbessern und Ihre persönliche Entwicklung zu fördern. Melden Sie sich jetzt für unseren Bildungsurlaub an und blicken Sie gemeinsam mit uns in die Sterne!

**Beginn:** Mo. 27.10.2025, 10 Uhr

**Ende:** Fr. 31.10.2025, 15 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25162 E

**BU-Anerkennung:** in Arbeit

**Leitung:** Simone Schneidmüller, astrologische Beraterin

Elisabeth Eyser, Theaterpädagogin, Supervisorin

**Kosten:** EZ 734 €

DZ 686 € pro Person bei gleichzeitiger

Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

**Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €

**Zusätzliche Kosten:** für Info-Material vor Ort



## Pädagogik

### Einführung in das erlebnisorientierte Lernen – Wald- und Erlebnispädagogik

Die Wald- und Erlebnispädagogik vermittelt Kindern und Jugendlichen spielerisch und mit allen Sinnen ein tiefes Verständnis für die Natur. In unserem Kurs "Einführung in das erlebnisorientierte Lernen – Wald- und Erlebnispädagogik" erwerben Sie Kompetenzen in Waldpädagogik, forschendem Lernen und Bildung für nachhaltige Entwicklung. Entdecken Sie die Natur, stärken Sie Sozialkompetenzen und fördern Sie die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

**Beginn:** Mo. 24.02.2025, 10 Uhr

**Ende:** Fr. 28.02.2025, 15 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25091 E

**Beginn:** Mo. 10.11.2025, 10 Uhr

**Ende:** Fr. 14.11.2025, 15 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25092 E

**BU-Anerkennung:** NI,TH,HE

(andere Bundesländer auf Anfrage)

**Leitung:** Christine Schöppe, Diplom-Landschaftsökologin, Zertifizierte Waldpädagogin - Pilzcoach - Kursleiterin für Waldbaden und Achtsamkeit im Wald

**Kosten:** EZ 671 €

DZ 623 € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

**Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €

**Zusätzliche Kosten:** für Info-Material vor Ort



## Grenzenlos miteinander unterwegs

Erleben Sie unter dem Motto „Grenzenlos miteinander unterwegs“ inspirierende Bildungsurlaube voller Abenteuer und Gemeinschaftsgefühl. Bei jeweils fünf spannenden Exkursionen erkunden wir traumhafte Flecken des Eichsfeldes, legen dabei auch Strecken von 6 bis 8 Kilometern zu Fuß zurück. Die Verpflegung tagsüber erfolgt gemütlich aus dem Rucksack, wobei wir hin und wieder die Möglichkeit haben, in einladenden Gaststätten einzukehren. Abends, nach einer köstlichen Abendmahlzeit, können Sie in geselliger Runde entspannen, interessanten Vorträgen lauschen



oder die Annehmlichkeiten der Sauna und Kegelbahn genießen. Begleiten Sie uns auf dieser unvergesslichen Reise und lassen Sie den Alltag hinter sich.

## Kunst & Kultur im Eichsfeld

Das Eichsfeld hat mit seiner über 1100 Jahre alten Vergangenheit viel zu erzählen und erlebte unterschiedliche Prägungen. Mit der ersten urkundlichen Erwähnung im Jahr 897 gehörte das Eichsfeld zum Kurfürstentum Mainz, im 19. Jhd. hatte Preußen die Herrschaft und die jüngere Vergangenheit war durch die deutsche Teilung bestimmt. Zu den ältesten historischen Zeugnissen zählen die Burgen und Schlösser, die Jung und Alt gleichermaßen beeindrucken. Darüber hinaus bergen zahlreiche Museen und Heimastuben manch eindrucksvolle Sammlung zur Alltagsgeschichte der Region. Auch der katholische Glaube prägt das Eichsfeld. Von der Konfession geht bis heute eine tiefe kulturelle Prägung aus, der sich keiner, der das Eichsfeld besucht, entziehen kann. Die Eichsfelder leben ihre Bräuche und Rituale und gehen seit jeher in ihnen auf, davon zeugen viele Wallfahrts- und Pilgerstätten. Mit dem Feldgiecker und dem Schmandkuchen ist das Eichsfeld in der Mitte Deutschlands auch kulinarisch eine Reise wert.

**Beginn:** Mo. 17.03.2025, 10 Uhr

**Ende:** Fr. 21.03.2025, 15 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25121 E

**Beginn:** Mo. 08.09.2025, 10 Uhr

**Ende:** Fr. 12.09.2025, 15 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25089 E

**BU-Anerkennung:** TH,HE,BE,NI

(andere Bundesländer auf Anfrage)

**Leitung:** Katharina Trümper, BFS Eichsfeld

**Kosten:** EZ 540 €

DZ 492 € pro Person bei gleichzeitiger

Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

**Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €

## 36 Jahre nach der Grenzöffnung - Das Grüne Band

In diesen Bildungstagen wollen wir die Grenze, den „Todesstreifen“, das Grüne Band und seine Bedeutung für die Menschen früher und heute kennenlernen. Es war eine der am besten bewachten Grenzen der Welt mit Sicherheitszaun, Selbstschussanlagen, Minenfeldern, Sperrgräben und Spurensicherungsstreifen. Mindestens 684 Menschen verloren bei Fluchtaktionen aus der DDR zwischen 1961 und 1989 ihr Leben an der deutsch-deutschen Grenze.



Gleichzeitig verwandelte sich die historische Nahtstelle zwischen Ost und West in 40 Jahren deutscher Teilung in ein ökologisches Juwel.

**Beginn:** Mo. 19.05.2025, 10 Uhr

**Ende:** Fr. 23.05.2025, 15 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25090 E

**Beginn:** Mo. 20.10.2025, 10 Uhr

**Ende:** Fr. 24.10.2025, 15 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25122 E

**BU-Anerkennung:** TH,HE,BE,HH,RP,NI

(andere Bundesländer auf Anfrage)

**Leitung:** Katharina Trümper, BFS Eichsfeld

**Kosten:** EZ 540 €

DZ 492 € pro Person bei gleichzeitiger

Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

**Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €



## Kommunikation

### **Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall B. Rosenberg**

Ganz gleich, in welchem Lebensbereich wir uns bewegen: Kommunikation ist ein Schlüssel für Erfolg oder Misserfolg, für Miteinander oder Trennung. Es lohnt sich genau hinzuhören. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft auf kreative Weise zu mehr Authentizität und dadurch zu mehr Wohlbefinden im Beruf und im privaten Kontext. Sie ist eine Grundlage, um erfüllende und tragfähige Beziehungen führen zu können. Eine Begegnung in Respekt zu sich selbst und dem Gegenüber kann Wunder bewirken. Wer entdeckt, dass es immer um die Erfüllung von Bedürfnissen geht und Gefühle der Wegweiser dazu sind, hat es leichter. Sich auf Augenhöhe begegnen und austauschen, ist eine unglaubliche Bereicherung und ein kostbares Geschenk.

**Beginn:** Mo. 31.03.2025, 10 Uhr

**Ende:** Mi. 02.04.2025, 15 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25095 E

**Beginn:** Mi. 12.11.2025, 10 Uhr

**Ende:** Fr. 14.11.2025, 15 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25096 E

**BU-Anerkennung:** TH,NI,HE

(andere Bundesländer auf Anfrage)

**Leitung:** Kerstin Völker, Trainerin für GFK





- Kosten:** EZ 430 €  
DZ 406 € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n
- Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €



## Kulturelle Besonderheiten

### Eichsfelder Kultur und Kulinaritäten mit Einblick in einen traditionellen Schlachtag

In den malerischen Dörfern des Eichsfelds wird Geschichte lebendig. Heimatstuben und Vereinsaktivitäten bewahren die Erinnerungen und Traditionen der Menschen. Tauchen Sie ein und entdecken Sie die Geschichten hinter den Fachwerkhäusern und Kirchen. Die Eichsfelder Küche ist ein Genuss für alle Sinne. Von deftigen Wurstspezialitäten bis hin zu regionalen Gerichten – hier schmecken Sie die Verbundenheit zur Heimat. Die Eichsfelder Wursttradition lebt seit Generationen fort und verbindet die Menschen über die Zeit hinweg. Erleben Sie mit uns einen traditionellen Eichsfelder Schlachtag. Auch die Teilung des Eichsfelds durch die ehemalige Zonengrenze hat Spuren hinterlassen. Doch heute ist das Eichsfeld ein Ort des Zusammenhalts und der Auseinandersetzung mit seiner bewegten Geschichte. Ein Spaziergang entlang des Grünen Bandes wird Geschichte erlebbar machen.

**Beginn:** Mo. 27.01.2025, 10 Uhr  
**Ende:** Mi. 29.01.2025, 15 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 25157 E

**Beginn:** Mi. 19.02.2025, 10 Uhr  
**Ende:** Fr. 21.02.2025, 15 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 25158 E

**Beginn:** Mi. 05.11.2025, 10 Uhr  
**Ende:** Fr. 07.11.2025, 15 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 25159 E

**Beginn:** Mi. 03.12.2025, 10 Uhr  
**Ende:** Fr. 05.12.2025, 15 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 25160 E

**BU-Anerkennung:** TH,NI,HE  
(andere Bundesländer auf Anfrage)

- Leitung:** Robert Oberthür, Uwe Vogt, BFS Eichsfeld
- Kosten:** EZ 321 €  
DZ 297 € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n
- Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €



## Pilgerbetreuung

### Einführungs- und Auswertungskurs für freiwillige Pilgerherbergseltern

Die Deutsche St. Jakobus Gesellschaft bereitet die Freiwilligen Pilgerherbergseltern für ihren Einsatz vor (besonders in den Herbergen der Federación Española de Asociaciones de Amigos del Camino de Santiago). Herzlich eingeladen sind Jakobuspilger, die zwei Wochen als Freiwillige unentgeltlich in Pilgerherbergen mitarbeiten möchten. Der Camino unterscheidet sich von anderen Fernwanderwegen durch eine jahrhundertealte spirituelle Sehnsucht und die Herbergen im christlichen Sinn. Als Hospitalera oder Hospitalero wird der Jakobusweg auf spezielle Weise erlebt. Da der Herbergsdienst in der Hauptsache an spanischen Pilgerwegen stattfindet, ist die Fähigkeit zur Verständigung in Spanisch eine sinnvolle Voraussetzung für den Einsatz.

**Beginn:** Fr. 14.03.2025, 17 Uhr

**Ende:** So. 16.03.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25099 E (Einführungskurs)

**Beginn:** Fr. 21.11.2025, 17 Uhr

**Ende:** So. 23.11.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25100 E (Auswertungskurs)

**Leitung:** Simone Gerstmann, Michaela Brasch, Frank Kaufhold, Beauftragte für freiwillige Herbergseltern

**Kosten:** DZ 164,- € pro Person (EZ 184 €)

DZ 144,- € pro Person für Mitglieder  
der Deutschen St.Jakobus Gesellschaft (EZ 164 €)

**Anmeldung:** Mail: herbergseltern@dsjg.de

Telefon: 0171.4842547 oder 036083.42897

**Verantwortlich:** Deutsche St.Jakobus-Gesellschaft, Tempelhofer Straße 21, 52068 Aachen <https://www.caminosantiago.org/cpperegrino/hospitaleros/hospitaleros.asp>



## Systemische Familienaufstellungen

### Klarheit - Selbstliebe - Wachstum

Jeder steht in vielfältigen Beziehungen: in seiner Familie, im Beruf, mit seinen eigenen inneren Anteilen... Oft können wir den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr erkennen und wissen nicht, wie wir Verstrickungen oder festgefahrene Situationen oder auch körperliche Beschwerden lösen können. Wo wollen wir gerade wirklich hin? Dann kann uns die Aufstellungsarbeit einen Blick



aus einem anderen Blickwinkel verschaffen und das untersuchte System kann sich wieder ordnen, die Liebe und Lebenskraft kann wieder mehr fließen. Wir können besser erkennen, worum es geht und was es braucht zur Heilung und zum Vertrauen ins Leben. Wir können uns gegenseitig dabei unterstützen und unsere Themen anschauen. Eine kraftvolle Methode für Veränderungen und Selbstheilung. Das Seminar gibt außerdem Anregungen zu neuen Wegen in Richtung Heilung, Klärung und Leichtigkeit. Wir bekommen mehr Zugang zur eigenen Selbstheilungskraft, zur Selbstverantwortung und alternativen Möglichkeiten, besser für uns zu sorgen, für mehr Stimmigkeit und Verbundenheit im Leben. Bewegung und Naturerleben erden und unterstützen bei der Verarbeitung und Klärung der inneren Prozesse. Alles kann wieder mehr ins Fließen kommen.

- Beginn:** Fr. 28.02.2025, 17 Uhr  
**Ende:** So. 02.03.2025, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 25113 E  
**Leitung:** Kerstin Ramm, Salutogenetisch orientierte Beraterin und TSF-Kursleiterin  
**Kosten:** EZ 281,- €  
DZ 257,- € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

## Resilienz und Natur



### Auszeit und heilsames Naturerleben

Zeit für Dich! Sich in der Natur bewegen, mit allen Sinnen unterwegs ein Innehalten, von der Natur lernen, innerlich bewegt werden und es zum Ausdruck bringen. Sich selbst und seinen Anliegen begegnen und in einen heilsamen Selbstaussdruck bringen, eine Form finden – sprachlich oder auch grafisch, spielerisch, die Freude am Geschehen lassen z.B. mit Naturmaterialien. Was ist wirklich wichtig/wesentlich für mich? Wir können uns zeigen, Impulse erhalten und geben. In diesem Kurs können Sie Ruhe finden, Meditatives und Wissenswertes in der Natur erfahren, Körperübungen und eine Kräuterwanderung erleben.

- Beginn:** Fr. 13.06.2025, 17 Uhr  
**Ende:** So. 15.06.2025, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 25115 E  
**Leitung:** Kerstin Ramm, Salutogenetisch orientierte Beraterin und TSF-Kursleiterin  
**Kosten:** EZ 281,- €  
DZ 257,- € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

## Durch den Wald zu Dir zurück

### Achtsamkeitswochenende

Komm mit mir auf eine entschleunigende Reise durch den Wald. Spüre die Herbstsonne auf der Haut, rieche den Duft von frischem Regen im Wald und entdecke das Unscheinbare. Die Natur hält das bereit, was wir brauchen, um zu uns zu finden – Ruhe, Einklang und Geborgenheit. Entdecke all das bei einem gesunden Frühstück im Wald, Yoga-Übungen und gemeinsamen Wanderungen durch die heimische Natur.

- Beginn:** Fr. 26.09.2025, 17 Uhr  
**Ende:** So. 28.09.2025, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 25102 E  
**Leitung:** Sophia Kahlmeier, BSc Forstwissenschaften  
**Kosten:** EZ 256,- €  
DZ 232,- € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n



## Yoga

### Yoga & Wandern

Erleben Sie die einzigartige Kombination aus Wandern und Yoga als Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Erkunden Sie das wunderschöne Eichsfeld mit seinen ruhigen Wäldern, bunten Streuobstwiesen und beschaulichen Ortschaften. Genießen Sie herrliche Ausblicke und stärken und entspannen Sie Ihren Geist und Körper mit Yogaübungen.

- Beginn:** Fr. 24.10.2025, 17 Uhr  
**Ende:** So. 26.10.2025, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 25118 E  
**Leitung:** Helga Heckel, Yogalehrerin,  
[www.kailasch-yoga-erfurt.de](http://www.kailasch-yoga-erfurt.de)  
**Kosten:** EZ 278,- €  
DZ 254,- € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

### Yoga - Auszeit

Es sind die Tage des Rückzugs im Jahreskreis; wir können sie wunderbar mit Yoga bewusstmachen und genießen. So können wir uns für ein Wochenende aus dem Alltag zurückziehen, um wieder zu uns zurück zu kommen. Erst wenn wir uns die Zeit geben, uns unserem Inneren zuzuwenden, uns Aufmerksamkeit und Liebe schenken, können Wunder geschehen. Begeben wir uns auf die Suche nach unserem inneren Licht! Auf dieser Reise werden wir

begleitet mit Kundalini Yoga, Meditationen, Mantrasingen, Gesprächsrunden und neuen Erfahrungen.

**Beginn:** Fr. 28.03.2025, 17 Uhr

**Ende:** So. 30.03.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25119 E

**Beginn:** Fr. 21.11.2025, 17 Uhr

**Ende:** So. 23.11.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25120 E

**Leitung:** Judith Mueller, Ayurveda-Massage-Therapeutin,  
Kundalini Yoga Lehrerin

**Kosten:** EZ 276,- €

DZ 252,- € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

## Fasten, Ernährung und Gesundheit



### Heilfasten für Gesunde

#### Den Körper entchlacken - der Seele Raum schenken

Fasten entchlackt und regeneriert den Körper, stärkt den Stoffwechsel und das Immunsystem. Wir fasten fünf Tage gemeinsam nach der Buchinger-Methode mit Tee, Saft, Honig und salzfreier Gemüsesuppe. Der Prozess wird auf allen Ebenen unterstützt durch Qi Gong, kleine Wanderungen und Achtsamkeitsübungen, Meditation und Mantra-Singen. Bei chronischen Erkrankungen halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

**Beginn:** So. 11.05.2025, 16 Uhr

**Ende:** So. 18.05.2025, 10 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25101 E

**Beginn:** So. 19.10.2025, 16 Uhr

**Ende:** So. 26.10.2025, 10 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25112 E

**Ort:** BFS Eichsfeld, Uder

**Anmeldung:** Volkshochschule Treptow-Köpenick,  
telefonisch unter 030 - 90297 4055

Mo,Mi,Fr 10-12 Uhr (nur Reservierungen)

per Mail: [anmeldung@vhstk.de](mailto:anmeldung@vhstk.de)

**Leitung:** Uta Alves, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
[www.uta-alves.de](http://www.uta-alves.de)

**Kosten:** Kursgebühr VHS 150,48 €, erm. 76,74 €  
zzgl. Einzelzimmer und Fastenverpflegung  
der BFS Eichsfeld 364 €



## Mit einfachen Schritten zu mehr Gesundheit und Lebensfreude

Dieser Workshop eignet sich für alle, die ihr Leben kraftvoll in die eigenen Hände nehmen wollen. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Energie zurückgewinnen! Es gibt Antworten auf die Fragen: Wie entstehen Müdigkeit und Erschöpfung? Wie gehe ich achtsam mit meinem Körper um? Wie lerne ich auf ihn zu hören? Wie bleibe ich in schwierigen Situationen gelassen? Was bewirken meine Gedanken und Gefühle in meinem Körper - Stress, Sorgen, Ängste, Freude, Humor, Lachen? Wie entsäuere und entlaste ich meinen Körper? Wie unterstütze ich damit die Selbstheilungskräfte? In Theorie und Praxis erhalten Sie Lösungsansätze und Techniken zum Thema „Mehr Vitalität im Alltag“, die Sie jederzeit im täglichen Leben für sich umsetzen können. Entspannungsübungen und kleine Meditationen runden den Kurs ab.

**Beginn:** Fr. 14.03.2025, 17 Uhr

**Ende:** So. 16.03.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25180 E

**Beginn:** Fr. 14.11.2025, 17 Uhr

**Ende:** So. 16.11.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25181 E

**Leitung:** Esther Hey, Kausaltrainerin nach Kurt Tepperwein

**Kosten:** EZ 269 €

DZ 245,- € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n





## Seniorenwochen

### Seniorenwoche in der Fastenzeit

„Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen“. - so lautet ein Kanon, welcher die trostreichen Worte Jesu wiedergibt, die er seinen Jüngern zum Abschied schenkte und mit denen er ausdrückte, worin Gemeinschaft besteht. Gemeinschaft unter den Menschen, Gemeinschaft in und mit Gott. Unsere Kurswoche möchte eine Brücke schlagen zwischen der Fastenzeit, der christlichen Zeit der Buße und Besinnung, hin zu Ostern. *Inhalte:* Kreatives Gestalten, besinnliche, aber auch heitere Runden, Lieder und etwas Gymnastik. Am Mittwoch steht als Höhepunkt ein „Kreuzweg-Tag“ auf dem Programm.

**Beginn:** Mo. 31.03.2025, 16 Uhr

**Ende:** Fr. 04.04.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25076 E

**Leitung:** Uwe Schröter, BFS Eichsfeld und Team

**Kosten:** EZ oder DZ 252,- € pro Person

**Mehrkosten:** Eintrittsgelder, Führungen, Bastelmaterial

### Großeltern mit Enkelkindern

Ausschreibungen und Kosten siehe Seite 10

### Ermlandwoche 2025 - *Unser tägliches Brot gib uns heute*

Eingeladen sind Menschen, die ihre Wurzeln im Bistum Ermland (Ostpreußen) haben, zu dieser Begegnungswoche im Eichsfeld. Für Alleinstehende oder Ehepaare wird das Programm in Form von Vorträgen aus den Bereichen Kultur und Heimatkunde, Religion und Brauchtum sowie Politik und Umwelt angeboten. Die Woche wird geistlich begleitet. Exkursionen, Gymnastik und gesellige Abende runden das Programm ab.

**Beginn:** Mo. 18.08.2025, 15 Uhr

**Ende:** So. 24.08.2025, 10 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25082 E

**Leitung:** Pfr. Clemens Bombeck, Klemens Hinz  
Dietrich Kretschmann

**Kosten:** EZ 398 € pro Person

DZ 368 € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

**Optional:** Vortagesanreise mit VP: 50,- €

**Mehrkosten:** Eintrittsgelder, Führungen, Bastelmaterial

## Senioren-Sommerwoche -

### „Eichsfelder Klöster und ihre heutige Nutzung“

„Wenig bekannt ist, dass das Eichsfeld bis heute etwa 20 eigentliche Klöster und etwa 80 Schwester(n?)häuser gehabt hat“ (B. Opfermann in: ‚Die Klöster des Eichsfeldes und ihre Geschichte‘). Die Kloostergeschichte im Eichsfeld beginnt im 10. Jahrhundert mit der Gründung des St. Martins- Stiftes in Heiligenstadt. Nur wenige eigentliche Klöster sind bis heute geblieben. In unserer Sommerwoche werden wir etwas über die Geschichte einiger, ausgesuchter Klöster im Ober- und Untereichsfeld erfahren und diese besuchen, um uns vor Ort über deren heutige Nutzung zu informieren.

**Beginn:** Mo. 30.06.2025, 16 Uhr

**Ende:** Fr. 04.07.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25086 E

**Leitung:** Uwe Schröter, BFS Eichsfeld und Team

**Kosten:** EZ oder DZ 252,- € pro Person

**Mehrkosten:** Eintrittsgelder, Führungen

## Senioren- Adventswoche

„Macht die Türen auf, macht die Herzen weit!“ - Begeben wir uns gemeinsam auf die Suche nach dem „Christ“-Kind und entdecken das Kind in uns neu; seien wir selbst wieder etwas kindlicher, sehnen wir uns gemeinsam nach dem Weihnachtsfest, singen, spielen, backen, naschen ... Dabei bieten sich durch die Gemeinschaft mit gleichgesinnten Menschen vielfältige Möglichkeiten, die „Seele neu auszurichten“. Tanken Sie ein paar Sonnenstrahlen für die dunkle Jahreszeit.

**Beginn:** Mo. 01.12.2025, 16 Uhr

**Ende:** Fr. 05.12.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25087 E

**Leitung:** Uwe Schröter, BFS Eichsfeld und Team

**Kosten:** EZ oder DZ 252,- € pro Person

**Mehrkosten:** Eintrittsgelder, Führungen, Bastelmaterial





## Musik



### Saxophon-Workshop

Dieser Workshop ist für Laienmusiker mit mindestens einem Jahr Spielerfahrung, die das Saxophon auf neue Weise entdecken oder bisheriges Wissen und Können vertiefen wollen. Sie bekommen einen Einblick in die Welt des klassischen Saxophons und arbeiten unter anderem an Technik (Ansatz, Anstoß, Luftführung), Klang sowie Interpretation und lernen neue Übungsmethoden kennen. Jeder Teilnehmer erhält eine Einzelunterrichts-Einheit und kann an drei Kursen seiner Wahl mit unterschiedlichen Schwerpunktthemen teilnehmen. Den Rahmen des Workshops bildet das große Saxophonensemble mit allen Teilnehmern.

**Beginn:** Fr. 07.03.2025, 17 Uhr

**Ende:** So. 09.03.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25070 E

**Leitung:** Irina Yudaeva, klassische Saxophonistin, Saxophonlehrerin in Brandenburg und Leitung eines Saxophonensembles in Hannover;

Christian Schilf, Lehrer für Saxophon, Kammermusik und Bläserklasse in Berlin und Bayern

**Kosten:** EZ 386,- €

DZ 362,- € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

## Künstlerisches Gestalten



### Kreativ sein belebt die Sinne

Möchten Sie gern ein ganzes Wochenende kreativ sein? Sie sind neugierig auf die Fähigkeiten, die in Ihnen schlummern? Dann laden wir Sie zu diesem Kurs ein. Wir malen Acrylbilder auf Leinwand und zeichnen mit Pastellkreiden. Nur wer sich traut, kann neue Erfahrungen machen. Ein gemeinsames Wochenende kann ein guter Einstieg in die eigene Kreativität sein. Wenn möglich, bringen Sie bitte eigenes Material mit (Farben, Pinsel, Zeichensutensilien, Schürze). Leinwände und Pastellpapier können Sie im Kurs käuflich erwerben.

**Beginn:** Fr. 28.02.2025, 17 Uhr

**Ende:** So. 02.03.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25103 E

**Beginn:** Fr. 09.05.2025, 17 Uhr

**Ende:** So. 11.05.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25104 E



**Beginn:** Fr. 29.08.2025, 17 Uhr

**Ende:** So. 31.08.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25105 E

**Beginn:** Fr. 07.11.2025, 17 Uhr

**Ende:** So. 09.11.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25106 E

**Leitung:** Uta Jahn, Künstlerin

**Kosten:** EZ 242,- €

DZ 218,- € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

## Kreative Auszeit mit Naturerleben und Selbsta Ausdruck durch intuitives Schreiben oder Malen

Zeit für Dich! Sich in der Natur bewegen, mit allen Sinnen unterwegs ein- und innehalten. Auch innerlich bewegt werden. Es zum Ausdruck bringen ohne Leistungsanspruch. Sich selbst und seinen Anliegen begegnen und in einen heilsamen Selbsta Ausdruck bringen, eine Form finden – sprachlich oder auch grafisch, Spielen, Freude am geschehenlassen und die ganz eigene Kreativität jenseits von Vorgaben und Regeln entdecken. Was ist wirklich wichtig/wesentlich für mich? Wir können uns zeigen, anregen und unterstützen, Impulse erhalten und geben. Entdecken Sie Ihre ganz individuelle kreative und künstlerische Sprache! Und finden Sie Ruhe, Meditatives und Wissenswertes in der Natur. Eine Kräuterwanderung ist auch dabei. Die Materialien Papier, Leinwand, Farben, Schreibmaterialien können mitgebracht oder vor Ort erworben werden.

**Beginn:** Fr. 04.04.2025, 17 Uhr

**Ende:** So. 06.04.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25116 E

**Leitung:** Kerstin Ramm, Salutogenetisch orientierte  
Beraterin und TSF-Kursleiterin

**Kosten:** EZ 281,- €

DZ 257,- € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

## Tiffany - Glastechnik

Nach ersten Übungen mit Fensterglas setzen Anfänger die erlernten Techniken in einem kleinen, 6-teiligen Windlicht um. Je nach individuellem Talent können in der Folge Fensterbilder und Dekorationsgegenstände sowie projektorientiert in spezielle Fertigungstechniken, z.B. Lampenschirme, Spiegel, Gewächshäuschen u.v.m. angefertigt werden. Die Kursgebühr beinhaltet die Nutzung



des vorhandenen Standard- Werkzeugs. *Kursinhalte:* Motivsuche, Schablonenerstellung, Glasbearbeitung (Schneiden, Brechen, Maschinenschliff), Folieren, Löttechnik mit Flach- und Ziernähten, Patinieren, Finish. Bitte beachten: Der Kurs umfasst ausschließlich die Folien- (Tiffany-) Technik, nicht die Bleiverglasung.

**Beginn:** Mo. 05.05.2025, 10 Uhr

**Ende:** Fr. 09.05.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25083 E

**Beginn:** Mo. 27.10.2025, 10 Uhr

**Ende:** Fr. 31.10.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25084 E

**Leitung:** Uwe Schröter, BFS Eichsfeld

**Kosten:** EZ 271,- €

DZ 223,- € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

**Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €

**Mehrkosten:** Material (Glas, Kupfer, Zinn, Accessoires)

## Kulinarisches



### In der Weihnachtsbäckerei

Die uralte Honigkuchen-Zubereitung der Oma des Kursleiters wird gemeinsam erlernt und bis zur Verkostung geübt. Darüber hinaus werden auch andere, mitgebrachte Plätzchenrezepte zubereitet und in gemütlicher Runde ausprobiert. Eingeladen sind Paare und Singels, Kinder ab 7 Jahren können mitgebracht werden.

**Beginn:** Sa. 08.11.2025, 8 Uhr

**Ende:** So. 09.11.2025, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 25085 E

**Leitung:** Uwe Schröter, BFS Eichsfeld

**Kosten:** EZ/DZ 156,- € pro Person

Kinder 7 bis 15 Jahre 78,- €

**Mehrkosten:** Material (Lebensmittel, Gerätepauschale)

## Qualitätsanspruch

TANKSTELLE FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE · BEDARFSORIENTIERTE ANGEBOTE · JENSEITS VOM ALLTAG · LEBEN UND LERNEN · BEGEGNUNG

Unser Leitsatz „Aus der Mitte Leben“ symbolisiert unseren Auftrag: ein Ort der Bildung und Erholung zu sein, der Leben und Lernen unter einem Dach möglich macht. Ganzheitlich und nachhaltig bemühen wir uns, um das positive Lern- und Lebensgefühl unserer Gäste und Gästinnen in körperlicher und geistiger Hinsicht. Bedarfsorientiert, jenseits vom Alltag mit vielen Begegnungsmöglichkeiten sind wir eine Tankstelle für Körper, Geist und Seele.

Das ausführliche Leitbild der Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld finden Sie unter [www.bfs-eichsfeld.de](http://www.bfs-eichsfeld.de)

## Sie möchten sich bei uns engagieren...

### ... als Referent/in

Wir suchen immer wieder gezielt Fachreferenten für bestimmte Kurse; darüber hinaus sind wir offen für neue Themenfelder.

### ... als Kinder- oder Jugendbetreuer/in

... für ein Freiwilliges Soziales Jahr

... für den Bundesfreiwilligendienst

### ... als Mitglied im gemeinnützigen Trägerverein

„Kath. Landvolkshochschule Eichsfeld e.V.“

Schreiben Sie uns,  
bewerben Sie sich,  
sprechen Sie uns an!

Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld

Eichenweg 2, - 37318 Uder.

Tel. 036083 - 42311

[info@bfs-eichsfeld.de](mailto:info@bfs-eichsfeld.de)

[www.bfs-eichsfeld.de](http://www.bfs-eichsfeld.de)

[www.facebook.com/BFSEichsfeld](https://www.facebook.com/BFSEichsfeld)

## **Kurzer Auszug aus den Beherbergungs-, Belegungs- und Vertragsbedingungen (AGB) der Bildungs- & Ferienstätte Eichsfeld:**

### **Anmeldung**

Zu allen Veranstaltungen ist eine verbindliche Anmeldung grundsätzlich erforderlich. Sie kann schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail erfolgen.

### **Teilnehmerbeitrag**

Der Teilnehmerbeitrag beinhaltet bei allen Kursen die Unterkunft, die Verpflegung bei Vollpension mit 3 täglichen Mahlzeiten sowie die Kurs- und Referentenkosten. Weiterhin sind im Preis Bettwäsche und Handtücher enthalten.

### **Stornierung**

Stornierungen von gebuchten Kursen können nur schriftlich erfolgen. Es wird eine Stornogebühr erhoben. Die Höhe der Stornogebühr beträgt je nach Stornodatum mindestens 30%, höchstens 70% der Kursgebühr und wird mit der Buchungsbestätigung mitgeteilt. Bei Nichtteilnahme ohne vorherige Stornierung werden die vollständigen Kursgebühren berechnet.

### **Datenschutz und Datenverwendung**

Name, Anschrift, Aufenthaltsdauer und Altersgruppe der Teilnehmer aus Eigenkursen und Freizeiten werden zu abrechnungs- und förderungsrelevanten Zwecken schriftlich, zum Teil auch elektronisch erfasst. Diese Daten werden gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz nur intern und gegenüber behördlichen Prüfungseinrichtungen verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Name, Anschrift und Zielgruppe von Teilnehmern aus Eigenkursen, Kooperationsveranstaltungen oder Gruppenbuchungen werden zum Zweck der Eigenwerbung automatisch in die elektronische Adresskartei der Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld übernommen. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Der Verwendung und Speicherung dieser Daten kann jederzeit schriftlich durch den Teilnehmer widersprochen werden. Name, Anschrift, Aufenthaltsdauer und Altersgruppe der Teilnehmer aus Eigenkursen, Kooperationskursen und Freizeiten sind dem Kursleiter, dem/den Kursreferenten sowie den anderen Teilnehmern beim Eintragen auf die Teilnehmerliste sichtbar. Es erfolgt darüberhinaus keine Weitergabe dieser Daten an Dritte. Dieser Praxis kann jeder Teilnehmer vor Einschreiben in die Teilnehmerliste schriftlich widersprechen. Name und Aufenthaltsdauer der Kursleiter und Referenten aus Eigenkursen, Kooperationskursen und Freizeiten werden auf den Begrüßungsaushängen in den Schaukästen der Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld veröffentlicht. Dieser Praxis kann jeder Kursleiter bzw. Referent vorab schriftlich widersprechen.

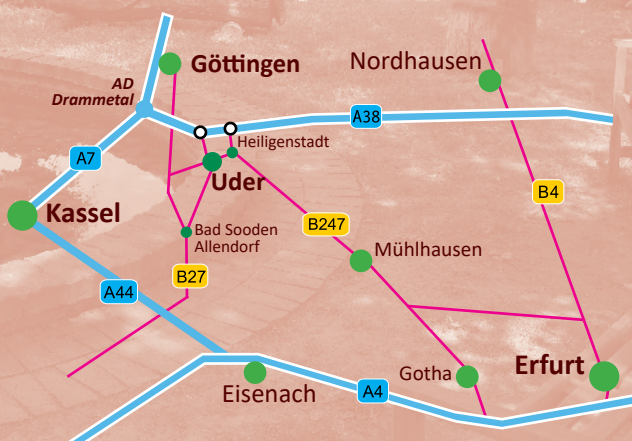
**Die vollständigen, aktuellen AGB der Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld sind auf der Website [www.bfs-eichsfeld.de](http://www.bfs-eichsfeld.de) veröffentlicht und dort einsehbar.**



## So erreichen Sie uns

**Bahn:** Die Haltestellen *Uder* und *Heilbad Heiligenstadt* liegen an der Hauptstrecke Kassel/Göttingen/Erfurt/Halle. Die Bildungs- und Ferienstätte liegt ca. 2,5 km von der Haltestelle *Uder* entfernt, die Haltestelle *Heilbad Heiligenstadt* liegt in ca. 5 km Entfernung. Gegen Entgelt holen wir Sie von einer der Haltestellen mit dem Kleinbus ab, rollstuhlgerechte Abholung ist möglich.

**Auto:** Uder liegt 5 km westlich von Heilbad Heiligenstadt an der A38 (von Osten her Abfahrt Heilbad Heiligenstadt, von Westen her Abfahrt Arenshausen). Uder ist über die Bundesstraßen 7, 27, 80 und 247 sowie die Autobahnen 4, 7 und 44 gut zu erreichen.



### Unsere Kontaktdaten:

Telefon: 036083 42311  
E-mail: [info@bfs-eichsfeld.de](mailto:info@bfs-eichsfeld.de)  
Internet: [www.bfs-eichsfeld.de](http://www.bfs-eichsfeld.de)  
Facebook: [www.facebook.com/BFSEichsfeld](http://www.facebook.com/BFSEichsfeld)  
Instagram: [bfs\\_eichsfeld](https://www.instagram.com/bfs_eichsfeld)

Bildungs- und Ferienstätte  
Eichsfeld

Eichenweg 2  
37318 Uder / Thüringen





Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld - Eichenweg 2 - 37318 Uder