

Prävention

Gesünder durch vitalstoffreiche Ernährung und aktive Stressbewältigung

Beginn: Montag, 18.08.2025, 10 Uhr
Ende: Freitag, 22.08.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25097 E

Beginn: Montag, 17.11.2025, 10 Uhr
Ende: Freitag, 21.11.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25098 E

BU Anerkennung: Thüringen, Hessen
(andere Bundesländer auf Anfrage)

Leitung: Kirsten Müller, Gesundheitsberaterin
GGB, Kursleiterin PMR,
www.meer-fasten.de

Kursgebühr 647 € im Einzelzimmer
599 € im Zweibettzimmer
*bei gleichzeitiger Buchung von 2 TNinnen
Zusätzliche Kosten für Informationsmaterial
(Anreise auch am Vortag möglich 40 €)

Stressprävention und aktives Gesundheitsmanagement -Schmerzfrei durch den Arbeitstag mit Liebscher & Bracht

Beginn: Montag, 24.02.2025, 10 Uhr
Ende: Freitag, 28.02.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25093 E

Beginn: Montag, 10.11.2025, 10 Uhr
Ende: Freitag, 14.11.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25094 E

BU Anerkennung: Thüringen, Niedersachsen,
Hessen, Berlin
(andere Bundesländer auf Anfrage)

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

Kursgebühr 647 € im Einzelzimmer
599 € im Zweibettzimmer*

Gesunde Stressregulation und Selbstheilung - rundum stimmig und gesund

Beginn: 16.06.2025, 10 Uhr
Ende: 19.06.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25117 E

BU Anerkennung: Thüringen, Hessen
(andere Bundesländer auf Anfrage)
Leitung: Kerstin Ramm, TSF Kursleiterin



Kursgebühr 467 € im Einzelzimmer
431 € im im Zweibettzimmer*

Selbsterkenntnis und berufliches Handeln: Dein Weg zu mehr Gelassenheit und Professionalität

Beginn: 31.03.2025, 10 Uhr
Ende: 04.04.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25151 E

BU Anerkennung: in Arbeit
Leitung: Sandra Tot, Sozialpädagogin B.A.
Kursgebühr 647 € im Einzelzimmer
599 € im Zweibettzimmer*

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

Beginn: 27.10.2025, 10 Uhr
Ende: 31.10.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25152 E

BU Anerkennung: in Arbeit
Leitung: Sandra Tot, Sozialpädagogin B.A.
Kursgebühr 647 € im Einzelzimmer
599 € im Zweibettzimmer*

Mit Ayurveda und Meditation den Stress im beruflichen Alltag bewältigen

Beginn: 12.03.2025, 10 Uhr
Ende: 14.03.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25161 E

BU Anerkennung: in Arbeit
Leitung: Simone Schneidmüller,
Ayurveda Therapeutin
Kursgebühr 420 € im Einzelzimmer
372 € im Zweibettzimmer*

Mit Ayurveda und Meditation den Stress im beruflichen Alltag bewältigen

Beginn: 17.11.2025, 10 Uhr
Ende: 21.11.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25163 E

BU Anerkennung: in Arbeit
Leitung: Simone Schneidmüller,
Ayurveda Therapeutin
Frau Nass, Yogatrainerin
Kursgebühr 689 € im Einzelzimmer
641 € im Zweibettzimmer*

Astrologie als Möglichkeit der Konfliktbewältigung im beruflichen Alltag

Beginn: 27.10.2025, 10 Uhr
Ende: 31.10.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25162 E

BU Anerkennung: in Arbeit
Leitung: Simone Schneidmüller,
astrologische Beraterin
Frau Eyßer, Theaterpädagogin,
Supervisorin
Kursgebühr 689 € im Einzelzimmer
641 € im Zweibettzimmer*

Grenzenlos miteinander unterwegs

Kunst & Kultur im Eichsfeld

Beginn: Montag, 17.03.2025, 10 Uhr
Ende: Freitag, 21.03.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25121 E

Beginn: Montag, 08.09.2025, 10 Uhr
Ende: Freitag, 12.09.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25089 E

BU Anerkennung: Thüringen, Hessen, Berlin
(andere Bundesländer auf Anfrage)
Leitung: Katharina Trümper, BFS Eichsfeld
Kursgebühr: 521 € im Einzelzimmer
473 € p.P. im Zweibettzimmer*

30 Jahre nach der Grenzöffnung - Das Grüne Band

Beginn: Montag, 19.05.2025, 10 Uhr
Ende: Freitag, 23.05.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25090 E

Beginn: Montag, 20.10.2025, 10 Uhr
Ende: Freitag, 24.10.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25122 E

BU Anerkennung: Thüringen, Hessen, Berlin, Hamburg,
Rheinland-Pfalz
(andere Bundesländer auf Anfrage)
Leitung: Katharina Trümper, BFS Eichsfeld
Kursgebühr: 521 € im Einzelzimmer
473 € p.P. im Zweibettzimmer*



Mittelalterlichen Wallfahrt im Eichsfeld: Eine Entdeckungsreise zu historischen, kulturellen und spirituellen Wurzeln

Beginn: 25.08.2025, 10 Uhr
Ende: 29.08.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25156 E

BU Anerkennung: in Arbeit
Leitung: Frank Kaufhold, Pilgervater
Kursgebühr: 521 € im Einzelzimmer
473 € p.P. im Zweibettzimmer*

Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Beginn: Montag, 31.03.2025, 10 Uhr
Ende: Mittwoch, 02.04.2025, 16 Uhr
Kurs-Nr.: 25095 E

Beginn: Mittwoch, 12.11.2025, 10 Uhr
Ende: Freitag, 14.11.2025, 16 Uhr
Kurs-Nr.: 25096 E

BU Anerkennung: Thüringen, Niedersachsen, Hessen (andere Bundesländer auf Anfrage)

Leitung: Kerstin Völker, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
Kursgebühr: 349 € im Einzelzimmer,
325 € p.P. im Zweibettzimmer*

Pädagogik

Einführung in das erlebnisorientierte Lernen – Wald- und Erlebnispädagogik

Beginn: 24.02.2025, 10 Uhr
Ende: 28.02.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25091 E

Beginn: 10.11.2025, 10 Uhr
Ende: 14.11.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25092 E

BU Anerkennung: Niedersachsen (andere Bundesländer auf Anfrage)

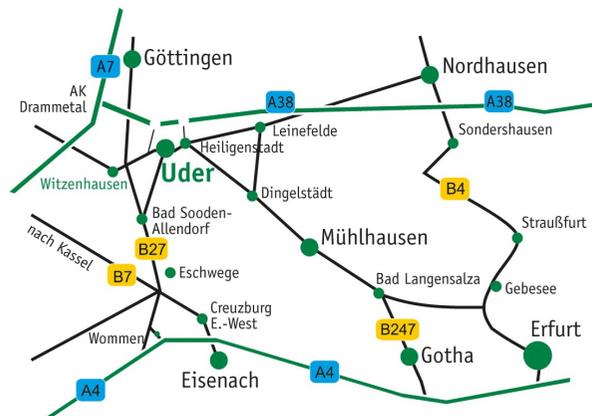
Leitung: Christine Schöppe, Diplom-Landschaftsökologin, Zertifizierte Waldpädagogin - Pilzcoach - Kursleiterin für Waldbaden und Achtsamkeit im Wald
Kursgebühr: 633 € im Einzelzimmer
585 € im Zweibettzimmer*

AUSFÜHRLICHE INFORMATIONEN finden Sie auf unserer Internetseite: www.bfs-eichsfeld.de

**ANMELDUNGEN MÖGLICH
AB NOVEMBER 2024**

Anmeldung/Information:

**Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld
Eichenweg 2
37318 Uder**
Tel.: 036083-42311 Fax: 42312
Email: info@bfs-eichsfeld.de
Internet: www.bfs-eichsfeld.de
Facebook: www.facebook.com/BFSEichsfeld



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

Mit der Bahn: Uder liegt an der Strecke Kassel - Erfurt. Die Bildungs- und Ferienstätte ist ca. 1,7 km von der Haltestelle Uder entfernt. Der Bahnhof in Heilbad Heiligenstadt liegt in ca. 4,3 km Entfernung. Auf Wunsch holen wir Sie von einem der Bahnhöfe ab.

So erreichen Sie uns



Aus der Mitte leben

2025

**Bildungsurlaub im
Eichsfeld**



Entdecken Sie die Chance, sich beruflich und persönlich weiterzuentwickeln!

Mit **Bildungsurlaub** können Angestellte, Arbeiter und Azubis bis zu **5 Tage im Jahr** für private Weiterbildung nutzen – und das bei vollem Gehalt. Beantragen Sie einfach die Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber und starten Sie in Ihr nächstes Lernabenteuer. Nutzen Sie diese Gelegenheit für lebenslanges Lernen und neue Perspektiven!

**Bildungs- und Ferienstätte
Eichsfeld**

Bildungsurlaub Kulturelle Besonderheiten

Eichsfelder Kultur und Kulinaritäten mit Einblick in
einen traditionellen Schlachtetag

Beginn: 27.01.2025, 10 Uhr
Ende: 29.01.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25157 E

Beginn: 19.02.2025, 10 Uhr
Ende: 22.02.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25158 E

Beginn: 05.11.2025, 10 Uhr
Ende: 07.11.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25159 E

Beginn: 03.12.2025, 10 Uhr
Ende: 05.12.2025, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 25160 E

BU Anerkennung: Hessen, Niedersachsen
(andere Bundesländer auf Anfrage)
Leitung: Robert Oberthür, BFS Eichsfeld
Kursgebühr: 305 € im Einzelzimmer
281 € p.P. im Zweibettzimmer*

Weitere Termine aus dem Jahresprogramm

Systemische Familienaufstellungen

Klarheit - Selbstliebe – Wachstum
28.02.2025 - 02.03.2025
Kurs-Nr.: 25113 E

Resilienz & Natur

Auszeit und heilsames Naturerleben
13.06.2025 - 15.06.2025
Kurs-Nr.: 25115 E

Durch den Wald zu dir zurück
Achtsamkeitswochenende
26.09.2025 - 28.09.2025
Kurs-Nr.: 25102 E

Yoga

Yoga & Wandern
24.10.2025 - 26.10.2025
Kurs-Nr.: 25118 E

Yoga - Auszeit

28.03.2025 - 30.03.2025
Kurs-Nr.: 25119 E

21.11.2025, 18 Uhr oder 14.-16.11.2025
Ende: Sonntag, 23.11.2025,
Kurs-Nr.: 25120 E

Fasten, Ernährung und Gesundheit

Heilfasten für Gesunde
11.05.2025 - 18.05.2025
Kurs-Nr.: 25101 E
19.10.2025 - 26.10.2025
Kurs-Nr.: 25112 E

Anmeldung: Volkshochschule Treptow-Köpenick,
telefonisch unter 030-90297 4055, Mo, Mi, Fr 10.00-
12.00 Uhr (nur Reservierung)
Per Email: anmeldung@vhstk.de

Musisch-Kreativ

Saxophon-Workshop
07.03.2025 - 09.03.2025
Kurs-Nr.: 25070 E

Kreativ sein belebt die Sinne
28.02.2025 - 02.03.2025
Kurs-Nr.: 25103 E
09.05.2025 - 11.05.2025
Kurs-Nr.: 25104 E
29.08.2025 - 31.08.2025
Kurs-Nr.: 25105 E
07.11.2025 - 09.11.2025
Kurs-Nr.: 25106 E

**Kreative Auszeit mit Naturerleben und Selbstaus-
druck durch intuitives Schreiben oder Malen**
04.04.2025 - 06.04.2025
Kurs-Nr.: 25116 E

