

Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld

Mach was draus



**Jahresprogramm
2026**



Wir freuen uns auf Sie . . .

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

Robert Oberthür	<i>Geschäftsführer</i>
Sophia Kahlmeier	<i>Leiterin Heimvolkshochschule</i>
Stefanie Gradwohl	<i>Leiterin Familienferienstätte</i>
Benedikt Nitsch	<i>Pädagogische Fachkraft</i>
Claudia Krebs	<i>Rezeption & Verwaltung</i>
Yvonne Becker	<i>Rezeption & Verwaltung</i>
Uwe Schröter	<i>Verwaltung</i>
Annette Kanngießer	<i>Leitung Küche</i>
Kathleen Hartleib	<i>Leitung Housekeeping</i>
Wolfgang Weinrich	<i>Haustechnik</i>

Zentrale Telefonnummer

+49 36083 42311 - Fax 42312

Zentraler E-mail-Kontakt

info@ bfs-eichsfeld.de

Internet

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 Familienförderungssicherungsgesetz. Der Rechtsträger ist der gemeinnützige Verein „Katholische Landvolkshochschule Eichsfeld e.V.“.

Die Einrichtung wurde nach IWIS e.V. (Institut für Weiterbildung, Beratung und Planung im sozialen Bereich, Jena) qualitätstestiert.



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde und Gäste!



MACH WAS DRAUS –

dieser kurze Satz ist Einladung und Ermutigung zugleich. Er fordert dazu auf, hinzuschauen, anzupacken, sich einzubringen und den eigenen Möglichkeiten zu vertrauen. Genau in diesem Geist steht das Jahresprogramm unserer Heimvolkshochschule und Familienferienstätte.

In einer Zeit, die von schnellen Veränderungen, Unsicherheiten und neuen Herausforderungen geprägt ist, braucht es Orte, an denen Menschen innehalten, Kraft schöpfen und sich weiterentwickeln können. Unsere Heimvolkshochschule möchte ein solcher Ort sein: ein Raum für Bildung, Begegnung und Gemeinschaft, in dem Ideen wachsen dürfen und neue Perspektiven entstehen. Ob in Seminaren, Kursen, Workshops oder während eines Familienaufenthaltes – hier können Sie ausprobieren, lernen, diskutieren, lachen und manchmal auch neu anfangen.

„Mach was draus“ bedeutet für uns, die eigenen Talente zu entdecken, Verantwortung zu übernehmen und gemeinsam Zukunft zu gestalten. Unser vielfältiges Programm lädt Menschen jeden Alters ein, ihre Interessen zu vertiefen, Kompetenzen zu stärken und miteinander ins Gespräch zu kommen. Familien finden bei uns Zeit füreinander, Abstand vom Alltag und Impulse, die über den Aufenthalt hinaus wirken.

Wir laden Sie herzlich ein, unser Jahresprogramm als Anregung zu nutzen: Wählen Sie aus, kombinieren Sie, lassen Sie sich überraschen – und machen Sie etwas daraus.

Wir freuen uns darauf, Sie bei uns willkommen zu heißen und dieses Jahr gemeinsam mit Leben zu füllen.

Das Team der
Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld

Inhaltsverzeichnis

Familienerholung

Familien- Ferienzeiten	6
------------------------------	---

Familienbildung

Familien- Wochenenden.....	8
Auszeit vom Alltag für Mütter & Kinder	10
Osterkurs des Ermlandfamilie e.V.....	10
Familienbildungswoche	11
Großeltern mit Enkelkindern.....	11

Kinder	12
---------------------	----

Menschen mit Handicap	13
------------------------------------	----

Bildungsurlaub

Prävention, Gesundheit, Berufliche Perspektiven & Lebenslanges Lernen	15
Pädagogik.....	24
Grenzenlos miteinander unterwegs & Eichsfelder Kultur und Brauchtum	25
Kommunikation	27

Körper, Geist & Seele

Pilgerbetreuung.....	28
Resilienz und Natur.....	28
Yoga	30
Fasten, Ernährung und Gesundheit	32

65 plus

Senioren- Wochen	35
Ermlandwoche	35

Musisch - Kreativ

Musik.....	37
Künstlerisches Gestalten.....	38
Weihnachtsbäckerei	40

Leitbild / Jobs	41
------------------------------	----

AGB	42
------------------	----

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.

Familienerholung

Familienerholung

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

Unser jahreszeitliches Programm in den Ferienzeiten beinhaltet Ausflüge und Wanderungen, um Sehenswertes im Eichsfeld gemeinsam zu entdecken. Kreative, entspannende und spielerische Angebote garantieren für kleine und große Gäste Urlaubs-spaß im Jahreskreis.

Sommer- Ferienzeit für kinderreiche Familien in Thüringen

Beginn: Mo. 13.07.2026, 18 Uhr
Ende: Fr. 17.07.2026, 10 Uhr
Kurs-Nr.: 26225 E
Leitung: Stefanie Gradwohl & Benedikt Nitsch,
BFS Eichsfeld, in Zusammenarbeit mit dem
Verband kinderreicher Familien in Thüringen

Sommer- Ferienzeit 1

Beginn: Fr. 17.07.2026, 18 Uhr
Ende: So. 26.07.2026, 10 Uhr
Kurs-Nr.: 26226 E
Leitung: Stefanie Gradwohl & Benedikt Nitsch,
BFS Eichsfeld

Sommer- Ferienzeit 2

Beginn: Mo. 27.07.2026, 18 Uhr
Ende: So. 02.08.2026, 10 Uhr
Kurs-Nr.: 26227 E
Leitung: Stefanie Gradwohl & Benedikt Nitsch,
BFS Eichsfeld

Herbst- Ferienzeit

Beginn: Mo. 19.10.2026, 18 Uhr
Ende: Fr. 23.10.2026, 10 Uhr
Kurs-Nr.: 26228 E
Leitung: Stefanie Gradwohl & Benedikt Nitsch,
BFS Eichsfeld

Kosten

inklusive Übernachtung, Vollpension, programmabhängige
Kinderbetreuung zu den ausgeschriebenen Ferien-Zeiten,
Programmnebenkosten.

Begünstigte Preise pro Person und Tag*

Erwachsene:	77 €
Kinder 7 bis 17 Jahre:	56 €
Kinder 3 bis 6 Jahre:	42 €

Nicht begünstigte Preise pro Person und Tag *

Erwachsene: 85 €

Kinder 7 bis 17 Jahre: 61 €

Kinder 3 bis 6 Jahre: 46 €

* 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,- €

Es gilt der halbe Preis für das dritte und jedes weitere Kind einer Familie in Geburtsreihenfolge.

Einzelzimmerwünsche erfüllen wir nach Möglichkeit und gegen Zahlung eines Zuschlages von 14,- € 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!

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

Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Soziales, Gesundheit,
Arbeit und Familie

Familienbildung

Familienbildung

Teilnehmende Familien erhalten Impulse zu verschiedenen Themenbereichen, lernen miteinander und voneinander die vielfältigen Herausforderungen des Lebens besser zu meistern und erleben einen bereichernden Kurzurlaub vom Alltag.

Kosten pro Person (wenn nicht anders angegeben):

Familienwochenenden & Mutter/Kind-Wochenenden

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 Bereistellung des Kinderbettes wird eine einmalige Gebühr von 10 € erhoben.

Familienwochenenden

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 röhrt und werden sicherlich die ersten Schneeglöckchen finden. Thematicsches Basteln und viel Spiel und Spaß für die ganze Familie verspricht dieses Wochenende für die ganze Familie.

Beginn: Fr. 30.01.2026, 18 Uhr

Ende: So. 01.02.2026, 13 Uhr

Kurs-Nr.: 26230 E

Leitung: Stefanie Gradwohl & Benedikt Nitsch,
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 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.

Beginn: Fr. 17.04.2026, 18 Uhr
Ende: So. 19.04.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26229 E
Leitung: Jörg Dubielzig, Bogenbauer
Kosten: siehe Seite 8
zzgl. Materialkosten: ab 40 €/Bogen, ab 35 €/Köcher

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. 24.04.2026, 18 Uhr
Ende: So. 26.04.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26232 E
Leitung: N.N. (Aktualisierung auf unserer Website)
Kosten: siehe Seite 8

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.

Beginn: Fr. 27.11.2026, 18 Uhr
Ende: So. 29.11.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26231 E
Leitung: Stefanie Gradwohl & Benedikt Nitsch,
BFS Eichsfeld
Kosten: siehe Seite 8

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

Familienbildung

der Erfahrungsaustausch unter den Eltern fest zum Programm.

Beginn: Fr. 19.06.2026, 18 Uhr
Ende: So. 21.06.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26099

Information über Teilnahme und Kosten im Rahmen der Anmeldung über den Landkreis Eichsfeld, Frau Grimm.

Auszeit vom Alltag für Mütter & Kinder

Zeit für mich -

Wohlfühl-Wochenende für Mütter mit Kindern von 3-12 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.

Beginn: Fr. 06.03.2026, 18 Uhr
Ende: So. 08.03.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26236 E
Leitung: Janine Kohlstedt, Yogalehrerin,
Gesundheits & Entspannungstrainerin

Beginn: Fr. 20.03.2026, 18 Uhr
Ende: So. 22.03.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26237 E
Leitung: Judith Mueller, Yoga- und Qi Gong-Lehrerin,
Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Beginn: Fr. 02.10.2026, 18 Uhr
Ende: So. 04.10.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26239 E
Leitung: Judith Mueller, Yoga- und Qi Gong-Lehrerin,
Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Beginn: Fr. 20.11.2026, 18 Uhr
Ende: So. 22.11.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26238 E
Leitung: Janine Kohlstedt, Yogalehrerin,
Gesundheits & Entspannungstrainerin

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

Osterkurs des Ermlandfamilie e.V.

zu finden auf unserer Website: <https://www.bfs-eichsfeld.de/familienferienstaette/familie-leben/ermlandfamilie/>

Familienbildungswoche

Stark auch ohne Muckis

Resilienztraining für Eltern und Kinder

Mobbing in der Schule, der Freizeit aber auch in den sozialen Medien belastet nicht nur die Kinder, sondern die ganze Familie. Zusammen wollen wir Strategien entwickeln, die Sinne zu schärfen, Mobbing frühzeitig zu erkennen und Maßnahmen zu ergreifen, die Kinder zu stärken und in der Familie aufzufangen.

Beginn: Mo. 13.07.2026, 18 Uhr

Ende: Fr. 17.07.2026, 13 Uhr

Kurs-Nr.: 26233 E

Beginn: Mo. 19.10.2026, 18 Uhr

Ende: Fr. 23.10.2026, 13 Uhr

Kurs-Nr.: 26234 E

Leitung: Stefanie Gradwohl & Benedikt Nitsch,
BFS Eichsfeld

Kosten: Erwachsene: 340 €, Kinder 7-17 Jahre: 244 €
Kinder 3-6 Jahre: 184 €, unter 3 Jahre: 0 €.

Großeltern mit Enkelkindern

Yoga und Entspannung

Seminar für Großeltern mit Enkelkindern

Die Enkel lernen mit ihren Großeltern verschiedene Entspannungsverfahren kennen. Körper- & Yogaübungen wie Maus, Hund, Katze und Kobra werden spielerisch vermittelt. Dies stärkt die Bindung, erzeugt Ruhe, fördert Spaß an Bewegung und die Konzentrationsfähigkeit, unterstützt die körperliche Entwicklung und schult die Körperwahrnehmung.

Erleben Sie abwechslungsreiche Aktivitäten wie: Kinderyoga, entspannende Atem- & Fantasiereisen und Klangmeditation. In der Natur genießen wir Übungen im Freien, Waldbaden und Yoga. 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: Di. 07.04.2026

Ende: Sa. 11.04.2026

Kurs-Nr.: 26234 E

Beginn: Mo. 19.10.2026

Ende: Fr. 23.10.2026

Kinder

Kurs-Nr.: 26235 E

Leitung: Janine Kohlstedt, Yogalehrerin,
Gesundheits & Entspannungstrainerin

Information & Anmeldung:

Sozialwerk d. Inneren Verwaltung d. Bundes e.V.

Tel.: 0611.752173

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

Kosten: 150 € pro Erwachsener für Mitglieder
Nichtmitglieder auf Anfrage
55 € pro Enkelkind

Kinder-Erlebnisferien

In unseren Kindererlebnisferien möchten wir den Kindern mit viel Spiel und Spaß die Natur näherbringen und legen besondere 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.

Abenteuer im Blätterwald...

Erlebnisferientage für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Warum färben sich die Blätter bunt? Was machen Igel, Eichhörnchen & Co. im Herbst? Wie können wir uns die Zeit bei Regenwetter auch drin schön machen? Mit vielen Bastelaktivitäten, einer Schatzsuche im Wald, Lagerfeuer und Stockbrot sowie einer kleinen Nachtwanderung wollen wir zusammen den Herbst erleben und eine spannende Woche verbringen. Neben all diesen Aktivitäten kommen Sport, Spiel und Spaß in der Natur auch nicht zu kurz.

Beginn: Di. 12.10.2026, 10 Uhr

Ende: Fr. 16.10.2026, 14 Uhr

Kurs-Nr.: 26240 E

Leitung: Stefanie Gradwohl, BFS Eichsfeld

Kosten: 220 € pro Kind

Kinder- und Jugendgruppen

Schulklassen, Kitas, Kommunionkinder, Firmlinge, Konfirmanden und andere Gruppen mit Kindern und Jugendlichen können zum ermäßigten Gruppentarif Unterkunft mit Vollpension (inkl. Bettwäsche) buchen.

Die aktuelle Preisliste hierfür finden Sie auf unserer Website: www.bfs-eichsfeld.de unter „Preise“.

Abenteuer Natur

Für Schulklassen bieten wir nach Voranmeldung und gemäß unseren Möglichkeiten ein pädagogisches Begleitprogramm an. Die damit verbundenen Programmbausteine verursachen allerdings Zusatzkosten je nach Thema, Referent, Dauer und Höhe der Nebenkosten (z.B. Fahrtkosten und Eintrittspreise). Ein möglicher Programmablauf wird mit der Gruppenleitung vor Anreise besprochen und festgelegt.

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

Beginn: Do. 14.05.2026, 18 Uhr
Ende: So. 17.05.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26251 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

Pfingsttreffen

Beginn: Fr. 22.05.2026
Ende: Di. 26.05.2026
Kurs-Nr.: 26042

Familien-Sommerfreizeit

Beginn: So. 02.08.2026
Ende: So. 09.08.2026
Kurs-Nr.: 26043

Menschen mit Handicap

JUMEMB Treffen

Beginn: Fr. 13.03.2026
Ende: So. 15.03.2026
Kurs-Nr.: 26039

Beginn: Fr. 11.12.2026
Ende: So. 13.12.2026
Kurs-Nr.: 26040

Bildungs- & Forschungsinstitut zum selbstbestimmten Leben Behindter (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

Caritasverband im Bistum Erfurt e.V., Regionalstelle Eichsfeld

Religiöse Werkwoche für Menschen mit Körperbehinderung, Information: Gerald Nolte, Caritas, Tel.: 03605 2592123

Beginn: Mo. 14.09.2026
Ende: Fr. 18.09.2026
Kurs-Nr.: 26074

Interessengemeinschaft Arthrogryposis (IGA) e.V.

Der Verein organisiert alle 2 Jahre ein großes Erwachsenentreffen. Information: 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 ganz unverbindlich und nach ihren Wünschen einen Kennenlernertermin vor Ort.

Wichtige Information zu unseren Bildungsurlaubs (BU)- Angeboten:



Aufgrund der unterschiedlichen Zulassungskriterien der einzelnen Bundesländer sind unsere Bildungsurlaube in der Regel nicht in allen Bundesländern anerkannt. Wir verzichten in diesem gedruckten Programm auf Bemerkungen zur BU- Anerkennung und verweisen auf die entsprechenden Angaben auf unserer Website, welche stetig aktualisiert werden.

Im Zweifelsfall kontaktieren Sie uns bitte:
per Mail -> info@bfs-eichsfeld.de
per Telefon -> 036083.42311

Prävention, Gesundheit, Berufliche Perspektiven & Lebenslanges Lernen

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. Der Bildungsurlaub beinhaltet einen Präventionskurs in Progressiver Muskelentspannung (PMR), der von den Krankenkassen anerkannt ist. Hierfür erhalten Sie am Ende des Kurses 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. 19.01.2026, 10 Uhr
Ende: Fr. 23.01.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26090 E

Beginn: Mo. 16.11.2026, 10 Uhr
Ende: Fr. 20.11.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26091 E

Bildungsurlaub

Leitung:	Kirsten Müller, Gesundheitsberaterin GGB, Kursleiterin PMR, www.meer-fasten.de
Kosten:	EZ 711 € DZ 655 € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n
Optional:	Vortagesanreise 40,- € (nur Übernachtung)

Stressprävention und aktives Gesundheitsmanagement - Schmerzfrei durch den Arbeitstag

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, lernen Dehnübungen und Faszienrollen kennen, 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. 25.10.2026, 18 Uhr
Ende:	Fr. 30.10.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.:	26088 E
Leitung:	Katrin Horn, Heilpraktikerin, Zertifizierte Schmerztherapeutin, Entspannungspädagogin
Kosten:	EZ 873 € DZ 817 € 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 „Hamsterrädern“ 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 können wir den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr erkennen

und wissen nicht, wie wir Verstrickungen oder festgefahrenen 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. 12.01.2026, 10 Uhr

Ende: Do. 15.01.2026, 13 Uhr

Kurs-Nr.: 26092 E

Beginn: Mo. 30.11.2026, 10 Uhr

Ende: Do. 03.12.2026, 13 Uhr

Kurs-Nr.: 26093 E

Leitung: Kerstin Ramm, Salutogenetisch orientierte Beraterin & TSF-Kursleiterin

Kosten: EZ 480 €

DZ 438 € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

Optional: Vortagesanreise 40,- € (nur Übernachtung)

Die letzten Jahre im Beruf - was will ich (noch) schaffen und wie geht es weiter

Das Ende Ihres Berufslebens; Rente und Ruhestand sind in Sichtweite. Die Anpassungen an permanente Veränderungen der Arbeitsprozesse, der Generationenwechsel im Unternehmen und das eigene Älterwerden sind Herausforderungen, denen Sie Tag für Tag im Berufsleben begegnen. Würden Sie gerne noch länger arbeiten, fühlen Sie sich möglicherweise in den Ruhestand gedrängt? Vielleicht freuen Sie sich auf viel freie, selbstbestimmte Zeit, möglicherweise sorgt Sie das aber auch. Werden Sie Ihre Kollegen vermissen und wie wird es sein, mit weniger Geld auskommen zu müssen? Der Übergang vom Berufsalltag in das Leben danach wirft viele Fragen auf und birgt immense Chancen für die eigene Weiterentwicklung. Im geschützten Rahmen beschäftigen wir uns mit diesen Fragen und weiteren Themenwünschen, die Sie gern mitbringen. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Methoden, u. a. aus der systemischen Biografiearbeit, und schauen gemeinsam auf das, was Ihnen wichtig ist, was Sie sich wünschen und was Sie brauchen, um die letzten Berufsjahre und die Zeit, die danach kommt, positiv anzugehen. Im Mittelpunkt stehen immer Sie als Persönlichkeit und der Austausch in der Gruppe.

Bildungsurlaub

Beginn:	Mo. 02.03.2026, 10 Uhr
Ende:	Fr. 06.03.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.:	26085 E
Beginn:	Mo. 02.11.2026, 10 Uhr
Ende:	Fr. 06.11.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.:	26086 E
Leitung:	H.-Friedrich Lammers, Diplom-Politologe, langjähriger Dozent in der Erwachsenenbildung Nicole Numrich, M.A. Erwachsenenbildung, Mentorin für biografisches Arbeiten unter systemischer Perspektive
Kosten:	EZ 636 € DZ 580 € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n
Optional:	Vortagesanreise 40,- € (nur Übernachtung)

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? Weshalb 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. 26.10.2026, 10 Uhr
Ende:	Fr. 30.10.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.:	26098 E
Leitung:	Sandra Tot, Sozialpädagogin B.A.
Kosten:	EZ 646 € DZ 590 € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n
Optional:	Vortagesanreise 40,- € (nur Übernachtung)

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. 23.02.2026, 10 Uhr
Ende: Fr. 27.02.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26097 E
Leitung: Sandra Tot, Sozialpädagogin B.A.
Kosten: EZ 646 €
DZ 590 € pro Person bei gleichzeitiger
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n
Optional: Vortagesanreise 40,- € (nur Übernachtung)

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

Dieser Bildungsurlaub, der sich auf Ayurveda, aktive und stille Meditation sowie 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. 28.01.2026, 10 Uhr
Ende: Fr. 30.01.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26185 E
Leitung: Simone Schneidmüller, Ayurveda Therapeutin,
Ayurvedische Ernährungsberaterin
Kosten: EZ 425 €
DZ 397 € pro Person bei gleichzeitiger
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

Bildungsurlaub

Thüringer Wild- und Heilkräuterseminar

Ein Bildungsurlaub für eine gesundheitsfördernde nachhaltige Lebensweise in gesellschaftlicher Verantwortung

Bei diesem Bildungsurlaub werden die Teilnehmer/innen in Theorie und Praxis der Wildkräuterkunde eingeführt und erlernen das Erkennen und Sammeln von essbaren Wildkräutern, deren Verwendung für gesunde Mahlzeiten und die Herstellung individueller Naturkosmetika wie Salben, Ölen, Deodorants und Lippenpflege. Dadurch lernen die Teilnehmer/innen nicht nur die (kostenlosen) Schätze unserer heimischen Flora und Fauna und deren Bedeutung für ihre eigene Gesundheit kennen, sondern treten in Verbindung mit ihrer natürlichen Umwelt; sie erleben ganzheitliche Bildung, die ihre berufliche und private Entwicklung unterstützt und ihr Umweltbewusstsein schärft. Die Kombination von Wissen über Wildkräuter, Nachhaltigkeit, Achtsamkeit und praktischen Fertigkeiten in Verbindung mit Entspannungstechniken und Atemübungen zur Stressbewältigung und Resilienzförderung, ermöglicht den Teilnehmer/innen/n eine ganzheitliche Lernerfahrung. Freuen Sie sich auf unser Thüringer Wild- und Heilkräuterseminar und erleben Sie Gesundheit & Genuss im Grünen.

Beginn: So. 12.04.2026, 18 Uhr
Ende: Fr. 17.04.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26147 E
Leitung: Katrin Horn, Heilpraktikerin, Zertifizierte Schmerztherapeutin, Entspannungspädagogin
Kosten: EZ 828 €
DZ 772 € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

Natürliche Kraftquellen entdecken

Dieser Bildungsurlaub unterstützt die Teilnehmenden dabei, Ihre Resilienzfähigkeit zu erkennen und zu stärken, mit Stress besser und konstruktiver umzugehen und somit nachhaltige Wege der Gesundheitsförderung zu gehen. Die Bildungsziele werden angestrebt durch Vorträge, inspirierende Naturerlebnisse mit Vorträgen über die Heilkraft der Kräuter in unserer heimischen Natur, Erlernen und Anwenden von Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie das Training der Sozialkompetenz durch die Gruppenerfahrungen in den genannten Bereichen.

- Yoga-Übungen zur Förderung von Flexibilität, Kraft und innerer Ruhe
- Entspannungsverfahren, um Stress abzubauen und neue Energie zu tanken
- Wissenswertes über Kräuter und deren heilende Wirkung in

der Natur

- Praktische Tipps zur Integration von Achtsamkeit und Naturerfahrung in den Berufsalltag
- Austausch mit Gleichgesinnten und Impulse für mehr Balance im Alltag

Beginn: Mo. 31.08.2026, 10 Uhr

Ende: Fr. 04.09.2026, 13 Uhr

Kurs-Nr.: 26133 E

Leitung: Janine Kohlstedt, Franziska Neuenroth

Kosten: EZ 841 €

DZ 785 € pro Person bei gleichzeitiger
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

Optional: Vortagesanreise 40,- € (nur Übernachtung)

Ressourcen erkennen - Resilienz stärken - Gesundheitsprävention im Beruf als gesamtgesellschaftliche Verantwortung und Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit-

Der Bambus steht als Symbol für unsere Resilienz. Er trotzt schwersten Stürmen, biegt und wiegt sich, ohne zu brechen. Manchmal wünschen wir uns in Zeiten der Veränderung ebenso widerstandsfähig zu sein, um gesund, fit und energiegeladen im beruflichen wie privaten Kontext zu sein. Aber was bedeutet Resilienz eigentlich genau, und was sind die sieben Säulen der Resilienz? Wie kann ich so für mich sorgen, dass ich widerstandsfähig in Zeiten von Wandel und Veränderung bin? Welche Ressourcen besitze ich schon, möchte sie vielleicht noch ausbauen, und welche benötige ich noch? Diesen Fragen gehen wir in diesem Kurs gemeinsam auf den Grund. Sie werden Standortbestimmungen in verschiedenen Bereichen vornehmen und Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen ausprobieren oder, falls bereits bekannt, anwenden. Außerdem erhalten Sie Impulse, die zur Selbstreflexion während Ihres Bildungsurlaubs und danach ermutigen. Kleiner Tipp: Je nachdem, von wo Sie anreisen, kann eine Anreise am Vortag stressmindernd wirken.

Beginn: Mo. 24.08.2026, 10 Uhr

Ende: Fr. 26.08.2026, 13 Uhr

Kurs-Nr.: 26186 E

Leitung: Andrea Claussen, Entspannungstrainerin und
Personal Coach / Psychologische Beraterin

Kosten: EZ 375 €

DZ 351 € pro Person bei gleichzeitiger
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

Optional: Vortagesanreise 40,- € (nur Übernachtung)

Bildungsurlaub

Berufliche Balance durch Eutonie -

Wie beeinflussen körperliche und seelische Dysbalance
Familie, Gesellschaft und Arbeitswelt und was wir
aktiv dagegen tun können

Immer reaktionsbereit sein für die Anforderungen in unserem Berufsfeld! Was treibt uns in die seelische und körperliche Erschöpfung? Wie gehen wir mit unserer Angst um? Und was können wir dagegen tun? Die Eutonie beinhaltet einfache und konkrete Prinzipien zur Förderung der eigenen Gesundheit und Kreativität. Durch das Einüben der bewussten individuellen Wahrnehmung und der sich daraus resultierenden Regulation der Körperspannung wird die eigene Persönlichkeit gestärkt, Schonhaltungen und Blockaden werden aufgelöst, die soziale Kontaktfähigkeit wird aktiviert. Die Eutonie (Wortbedeutung = guter Tonus) appelliert an die Ressourcen in uns und nicht an unsere Defizite. Die Aufgaben der Eutonie ist die Aufrichtung. Sich in seiner ganzen Größe zeigen, zu sich stehen und dabei mit anderen in wohlgespanntem Kontakt zu kommen. Die Eutonie ist ein Entwicklungsweg, der die Qualität der eigenen Persönlichkeit aktiviert.

Beginn: Mo. 20.04.2026, 10 Uhr
Ende: Fr. 24.04.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26210 E
Leitung: Birgit Léona Krengel, Eutonie Praxisatelier
Darmstadt, www.eutonie-darmstadt.de
Kosten: EZ 621 €
DZ 565 € pro Person bei gleichzeitiger
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n
Optional: Vortagesanreise 40,- € (nur Übernachtung)

Yoga & Achtsamkeit – Mehr Gelassenheit im (Berufs-)Alltag

In unserem oft hektischen und leistungsorientierten Alltag bleibt wenig Raum für bewusste Pausen und Selbstfürsorge. Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, durch Yoga und Achtsamkeit neue Wege zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Balance zu entdecken. In einer Kombination aus theoretischem Input und praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie Körper, Geist und Atmung gezielt einsetzen können, um Stress abzubauen und Ihre persönliche Resilienz zu stärken. Achtsamkeitstechniken, Gehmeditation, sanfte Yogaeinheiten und Reflexionsphasen helfen Ihnen, sich selbst und Ihre Rolle im beruflichen wie gesellschaftlichen Kontext besser wahrzunehmen.

Beginn: Mo. 02.11.2026, 10 Uhr
Ende: Mi. 04.11.2026, 13 Uhr

Kurs-Nr.:	26101 E
Leitung:	Janine Kohlstedt, Yogalehrerin, Entspannungstrainerin
Kosten:	EZ 488 € DZ 432 € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n
Optional:	Vortagesanreise 40,- € (nur Übernachtung)

Authentisch sein – Embodiment Retreat für Frauen
Verbindung schaffen in einer Welt des Wandels: Körperbewusstsein und Authentizität als Schlüssel für nachhaltige soziale und berufliche Verantwortung.

Dieses Retreat bietet Frauen die Möglichkeit, ihre persönliche Entwicklung gezielt mit beruflichem Wachstum zu verbinden. Durch die Verbindung von ganzheitlichen Methoden wie Bewegungspraxis, Atemarbeit, Journaling und Natur-Ritualen unterstützt das Seminar die Teilnehmerinnen dabei, ihre innere Essenz und ihr authentisches Sein zu entdecken und gezielt für die berufliche Praxis einzusetzen. Die Inhalte sind darauf ausgerichtet, Kompetenzen wie Resilienz, emotionale Intelligenz und klare, authentische Kommunikation zu fördern, die direkt in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Beginn:	Mi. 11.11.2026, 10 Uhr
Ende:	Fr. 13.11.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.:	26217 E
Leitung:	Felicitas Blosat, Yogalehrerin, Kursleiterin Buddhistische Meditation
Kosten:	EZ 357 € DZ 329 € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n
Optional:	Vortagesanreise 40,- € (nur Übernachtung)

Systemische Familienaufstellung
Klarheit - Selbstliebe - Wachstum

Jeder steht in vielfältigen Beziehungen: in seiner Familie, im Beruf, im sozialen Umfeld - mit seinen eigenen inneren Anteilen. Die Aufstellungsarbeit kann einen Blick aus einem anderen Blickwinkel verschaffen, und das untersuchte System kann sich ordnen, und die Liebe und Lebenskraft können wieder mehr fließen. Das Seminar gibt Anregungen zu neuen Wegen in Richtung Heilung und Beziehungsklärung. Wir bekommen mehr Zugang zur eigenen Selbstheilungskraft, zur Selbstverantwortung und alternativen Möglichkeiten, besser für uns zu sorgen, für mehr Stimmigkeit und Verbundenheit im Leben. Die hier gesammel-

Bildungsurlaub

ten Erfahrungen in der Natur können helfen, neue innere und äußere Wege zu gehen. Was wollen mir Unstimmigkeiten, Herausforderungen, evtl. sogar körperliche oder seelische Schmerzen sagen? Das Seminar gibt Anregungen zu neuen Wegen in Richtung Heilung, Klärung und Leichtigkeit. Die Aufstellungsarbeit hilft, einen neuen Blick auf das eigene Thema zu bekommen. Die Natur erdet und gibt einen heilsamen Rahmen.

Beginn: Mo. 23.11.2026, 10 Uhr
Ende: Mi. 25.11.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26213 E
Leitung: Kerstin Ramm, Salutogenetisch orientierte Beraterin und TSF-Kursleiterin
Kosten: EZ 384,- €
DZ 342,- € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n
Optional: Vortagesanreise 40,- € (nur Übernachtung)

Pädagogik

Wald- und Erlebnispädagogik - Einführung in das erlebnisorientierte Lernen

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. 23.02.2026, 10 Uhr
Ende: Fr. 27.02.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26078 E

Beginn: Mo. 02.11.2026, 10 Uhr
Ende: Fr. 06.11.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26089 E

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

Kosten: EZ 696 €
DZ 640 € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n
Optional: Vortagesanreise 40,- € (nur Übernachtung)

Grenzenlos miteinander unterwegs & Eichsfelder Kultur und Brauchtum

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 & Kulinaritäten 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 Heimatstuben 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. 16.03.2026, 10 Uhr

Ende: Fr. 20.03.2026, 13 Uhr

Kurs-Nr.: 26110 E

Beginn: Mo. 31.08.2026, 10 Uhr

Ende: Fr. 04.09.2026, 13 Uhr

Kurs-Nr.: 26112 E

Leitung: Sophia Kahlmeier, BFS Eichsfeld

Kosten: EZ 558 €

DZ 502 € pro Person bei gleichzeitiger
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

Optional: Vortagesanreise 40,- € (nur Übernachtung)

Bildungsurlaub

37 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. 29.06.2026, 10 Uhr

Ende: Fr. 03.07.2026, 13 Uhr

Kurs-Nr.: 26111 E

Beginn: Mo. 05.10.2026, 10 Uhr

Ende: Fr. 09.10.2026, 13 Uhr

Kurs-Nr.: 26113 E

Leitung: Sophia Kahlmeier, BFS Eichsfeld

Kosten: EZ 558 €

DZ 502 € pro Person bei gleichzeitiger
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

Optional: Vortagesanreise 40,- € (nur Übernachtung)

Eichsfelder Kultur und Kulinaritäten (3 Tage) mit Einblick in einen traditionellen Schlachtetag

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 Schlachtetag. 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. 09.11.2026, 10 Uhr

Ende: Mi. 11.11.2026, 13 Uhr

Kurs-Nr.: 26246 E

Beginn:	Mo. 04.12.2026, 10 Uhr
Ende:	Fr. 06.12.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.:	26247 E
Leitung:	Robert Oberthür, Uwe Vogt, BFS Eichsfeld
Kosten:	EZ 321 € DZ 297 € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n
Optional:	Vortagesanreise 40,- € (nur Übernachtung)

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 Mit einander oder Trennung. Es lohnt sich genau hinzuhören. Die 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. 19.01.2026, 10 Uhr
Ende:	Mi. 21.01.2026, 16 Uhr
Kurs-Nr.:	26094 E
Beginn:	Mi. 18.11.2026, 10 Uhr
Ende:	Fr. 20.11.2026, 16 Uhr
Kurs-Nr.:	26095 E
Leitung:	Kerstin Völker, Trainerin für GFK
Kosten:	EZ 432 € DZ 408 € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n
Optional:	Vortagesanreise 40,- € (nur Übernachtung)

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 Hospitaller 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. 09.01.2026, 17 Uhr
Ende: So. 11.01.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26128 E (Einführungskurs)

Beginn: Fr. 13.11.2026, 17 Uhr
Ende: So. 15.11.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26222 E (Auswertungskurs)

Leitung: Simone Gerstmann, Michaela Brasch,
Frank Kaufhold, Beauftragte für
freiwillige Herbergseltern
Kosten: DZ 169,- € pro Person
DZ 149,- € pro Person für Mitglieder der
Deutschen St.Jakobus Gesellschaft
Anmeldung: Mail: herbergseltern@dsjg.de
Telefon: 0171.4842547 oder 036083.42897
Verantwortlich: Deutsche St.Jakobus-Gesellschaft,
Tempelhofer Straße 21, 52068 Aachen

Resilienz und Natur

Pubertät – Zeit des Umbruchs Mütter-Töchter-Wochenende

Wir wollen in diesen Tagen bei Spaß, Kreativität, Gesprächen und inspirierenden Impulsreferaten die Möglichkeit schaffen, das Thema anschaulich und altersgerecht für uns zu entdecken. Durch neue fachliche Einblicke entwickeln Sie gemeinsam ein besseres Verständnis für diese Übergangsphase. Im Laufe des Kurses lernen die Mädchen auf anschauliche und ihrem Alter entsprechende Weise die körperliche Entwicklung in der Puber-

tät kennen, während sich die Mütter über ihre Erfahrungen zu diesem Thema austauschen können. Gemeinsame Aktivitäten fördern die Beziehung zwischen Mutter und Tochter und eröffnen neue Gesprächsmöglichkeiten. Der Kurs ist für Mütter und Töchter ab 8 Jahre.

Beginn: Fr. 20.02.2026, 17 Uhr
Ende: So. 22.02.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26189 E
Leitung: Maria Zucht, Sabine Sander
Kosten: 306,- € im DZ pro Mutter-Tochter-Paar

Balance statt Ballast

Dieses Wochenende bietet Ihnen die Option, im Anschluss entspannter, zentrierter und zufriedener in Ihren Alltag zurückzukehren. Sie lernen, sich Phasen der Ruhe im Hier und Jetzt zu schaffen. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen und dadurch Ihre Ressourcen (wieder) bewusster wahrzunehmen. Hierbei kann es Ihnen gelingen, Ihren persönlichen Raum zwischen Reiz und Reaktion zu vergrößern und resilenter zu werden. Die Übungen finden sowohl drinnen als auch im Freien statt. Der Kurs eignet sich für alle die sich nach mehr Ausgeglichenheit und Selbstwirksamkeit sehnen.

Beginn: Fr. 26.06.2026, 18 Uhr
Ende: So. 28.06.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26131 E
Leitung: Andrea Claussen, Entspannungstrainerin und Personal Coach / Psychologische Beraterin
Kosten: EZ 297 €
DZ 269 € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

Durch den Wald zu Dir zurück Achtsamkeitskurs

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: Mo. 16.03.2026, 18 Uhr
Ende: Mi. 18.03.2026, 13 Uhr

Körper-Geist-Seele

Kurs-Nr.: 26188 E
Leitung: Sophia Kahlmeier, BFS Eichsfeld
Kosten: EZ 280,- €
DZ 252,- € 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. 02.10.2026, 17 Uhr
Ende: So. 04.10.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26120 E
Leitung: Helga Heckel, Yogalehrerin,
www.kailasch-yoga-erfurt.de
Kosten: EZ 294,- €
DZ 266,- € 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. 13.11.2026, 18 Uhr
Ende: So. 15.11.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26121 E
Leitung: Judith Mueller, Ayurveda-Massage-Therapeutin,
Kundalini Yoga Lehrerin
Kosten: EZ 289,- €
DZ 261,- € pro Person bei gleichzeitiger
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

Free Yourself – Become

Fühlst du dich manchmal blockiert oder wiederholst unbewusst alte Muster? In diesem Seminar lernst du Methoden kennen, um diese Muster wahrzunehmen, ihnen empathisch zu begegnen und mehr innere Freiheit zu erleben. Dich erwarten körperorientierte Praktiken wie Somatics, Embodied Yoga, Tanz und Atemarbeit/Breathwork – begleitet von bewusst ausgewählter Musik. Schreibimpulse und Austausch in der Gruppe unterstützen dich bei der Integration. Traumasensibel und Nervensystem informiert.

Beginn: Fr. 06.02.2026, 16:30 Uhr
Ende: So. 08.02.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26122 E
Leitung: Felicitas Blosat, Yogalehrerin, Kursleiterin Budhistische Meditation, Sozialarbeiterin
Kosten: EZ 321,- €
DZ 293,- € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

Ruhen in Bewegung - Übergänge

Übergangsphasen tragen eine besondere Stimmung und Magie in sich. Etwas Altes verabschiedet sich, das Neue ist schon spürbar aber noch nicht zu greifen. Wir müssen vertrauen, dass es ganz von allein entsteht. Die Natur zeigt uns diese Übergänge besonders deutlich im Spätsommer und kurz vor Frühlingsbeginn. Ich lade dich ein, dich bewusst mit dieser Phase des Jahreszyklus zu verbinden und zu erkunden, wie sich das in und durch deinen Körper in Bewegung ausdrücken möchte. Ich begleite dich durch Praxiseinheiten aus den Bereichen „Somatics“ und „Embodied Yoga“ bei denen du Ruhe erfahren kannst sowohl durch kraftvolle, dynamische Übungen als auch beim Wahrnehmen innerer Bewegungen, wenn im Außen scheinbar nicht viel passiert. Die Integration intuitiver Bewegungen in die Praxis lässt dich Gedanken und Gefühle authentisch zum Ausdruck bringen, für die es oft keine Worte gibt. Sorgfältig und bewusst ausgewählte Musik trägt dich durch die Praxis. Traumasensibel und Nervensystem regulierend.

Beginn: Fr. 23.10.2026, 16:30 Uhr
Ende: So. 25.10.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26123 E
Leitung: Felicitas Blosat, Yogalehrerin, Kursleiterin Budhistische Meditation, Sozialarbeiterin
Kosten: EZ 321,- €
DZ 293,- € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

Fasten, Ernährung und Gesundheit

Heilfasten für Gesunde

Den Körper entschlacken - der Seele Raum schenken. Fasten entschlackt 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. 19.04.2026, 16 Uhr

Ende: So. 26.04.2026, 10 Uhr

Kurs-Nr.: 26125 E

Beginn: So. 04.10.2026, 16 Uhr

Ende: So. 11.10.2026, 10 Uhr

Kurs-Nr.: 26126 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

Leitung: Uta da Silva Alves, Heilpraktikerin für
Psychotherapie, www.uta-alves.de

Kosten: Kursgebühr VHS 155,74 €, erm. 79,37 €
zzgl. Einzelzimmer und Fastenverpflegung
der BFS Eichsfeld 364 €

Gesund & stabil durch Fasten, gesunde Ernährung und die Heilkraft der Natur

Die zunehmende Zahl von Krankheiten ist oft auf Fehlernährung und Stress zurückzuführen, die nicht selten mit Schmerzen, chronischen Erkrankungen und in einigen Fällen sogar mit Arbeitsunfähigkeit einhergehen. Mahlzeiten werden häufig nebenbei eingenommen, unter Zeitdruck, mit Fast Food als Begleiter. Der Fastenprozess bietet eine Alternative. Es ist kein Hungern, da der Körper von äußerer auf innere Versorgung umschaltet und die Fettreserven als neue Kraftquellen aktiviert. Der Kurs vermittelt theoretisches & praktisches Wissen, um die Ernährung langfristig gesünder zu gestalten. Die Teilnehmenden lernen ihre Möglichkeiten und Ressourcen kennen und stärken das Vertrauen in ihre Selbstwirksamkeit. Die eigene Ernährungsweise wird reflektiert und Wechselwirkungen mit der Umwelt werden verdeutlicht. Ausflüge in den nahegelegenen

Wald vermitteln Kräuter- und Ernährungswissen und beugen dem Muskelabbau vor. In diesem Kurs erhalten Sie individuelle Antworten auf die zentrale Frage: „Wie kann ich meine Gesundheit langfristig bewahren und das Gelernte nachhaltig in meinen Alltag integrieren?“

Beginn: Mo. 02.02.2026, 10 Uhr

Ende: Fr. 06.02.2026, 13 Uhr

Kurs-Nr.: 26182 E

Beginn: Mo. 16.11.2026, 10 Uhr

Ende: Fr. 20.11.2026, 13 Uhr

Kurs-Nr.: 26183 E

Leitung: Kerstin Ramm, TSF Kursleiterin

Kosten: EZ 582,- €

DZ 540,- € pro Person bei gleichzeitiger
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

Optional: Vortagesanreise 40,- € (nur Übernachtung)

Pilzkunde für Einsteiger

Pilze sind geheimnisvoll und werden seit jeher geliebt und gefürchtet zugleich. In diesem Kurs werden wir auf gemeinsamen Wanderungen in der wunderschönen Landschaft um Uder viele Fragen um das Thema Pilze erkunden. Wann und wo suche ich erfolgreich? Wie erkenne ich die wichtigsten Pilze, worauf muss ich achten? Wir machen uns mit der Pilz Welt theoretisch und praktisch vertraut und werden sicherer beim Erkennen und Sammeln. Daneben entdecken wir sicher noch viele weitere interessante Schätze der Natur und was uns Mutter Natur außer einem reichhaltigen Pilzmahl sonst noch so schenken kann. Außerdem lernen wir gesunde Kräuter kennen und ihre Verwendung. Praktisch wird es auch bei der gemeinsamen Zubereitung unserer Speisen, wo wir uns austauschen und die in der Natur gesammelten Kräuter und Pilze verwenden.

Beginn: Mi. 16.09.2026, 10:30 Uhr

Ende: Fr. 18.09.2026, 13 Uhr

Kurs-Nr.: 26212 E

Leitung: Kerstin Ramm, TSF Kursleiterin

Kosten: EZ 384,- €

DZ 342,- € pro Person bei gleichzeitiger
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

Optional: Vortagesanreise 40,- € (nur Übernachtung)

Mit einfachen Schritten zu mehr Gesundheit und Lebensfreude

Körper-Geist-Seele

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 entlasse 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. 19.06.2026, 18 Uhr
Ende: So. 21.06.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26243 E

Beginn: Fr. 13.11.2026, 18 Uhr
Ende: So. 15.11.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26124 E

Leitung: Esther Hey, Kausaltrainerin nach Kurt Tepperwein
Kosten: EZ 285 €
DZ 257,- € pro Person bei gleichzeitiger
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

Kräuter – wahre Schätze der Natur

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag! Tauchen Sie mit allen Sinnen ein in die Welt der heimischen Wildpflanzen, Heilkräuter und Garten-„Unkräuter“. Was auf den ersten Blick wirkt wie eine gewöhnliche Wiese oder ein ganz normaler Wald, entpuppt sich als wahrer gesunder Schatz der Natur. Bei lehrreichen Spaziergängen zum Thema Kräuter, wird vermittelt, was uns die Natur schenken möchte. So manches vermeintliche „Unkraut“ kann die Gesundheit unseres Körpers unterstützen oder zur Linderung von Krankheiten dienlich sein. Gemeinsam verarbeiten wir die Kräuter und stellen unter anderem ein Oxymel (mit heimischem Honig) sowie Kräuteraufstriche und Kräutersalze her. Im traditionellen Lehmbackofen der Bildungsstätte backen wir unsere selbst gekneteten Kräuterbaguettes und Kräuterfladenbrote. Lieblingsrezepte liegen ausgedruckt zum „mit-nach-Hause-nehmen“ bereit. Diese können Sie in Ihr Leben nachhaltig integrieren.

Beginn: Fr. 24.04.2026, 18 Uhr
Ende: So. 26.04.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26244 E

Beginn:	Fr. 14.08.2026, 18 Uhr
Ende:	So. 16.08.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.:	26245 E
Leitung:	Esther Hey, Kausaltrainerin nach Kurt Tepperwein
Kosten:	EZ 285 € DZ 257,- € 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 wiedergeben, 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. 23.03.2026, 16 Uhr
Ende:	Fr. 27.03.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.:	26014 E
Leitung:	Uwe Schröter, BFS Eichsfeld und Team
Kosten:	EZ oder DZ 264,- € pro Person
Mehrkosten:	Eintrittsgelder, Führungen, Bastelmaterial

Ermlandwoche 2026 - „Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch“ (Joh, 14,27)

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. 17.08.2026, 15 Uhr
Ende:	So. 23.08.2026, 10 Uhr
Kurs-Nr.:	26015 E
Leitung:	Pfr. Clemens Bombeck, Clemens Hinz Dietrich Kretschmann
Kosten:	EZ 432 € pro Person

65 plus

DZ 382 € pro Person bei gleichzeitiger
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

Optional: Vortagesanreise mit VP p.P.: 40,- €

Senioren-Sommerwoche - "Tierisch, tierisch"

Keine Angst vor großen und kleinen Tieren! Wir besuchen in unserer Sommerwoche Einrichtungen und Orte, die mit Tieren zu tun haben: seien es Nutztiere, Wildtiere oder Haustiere und lassen uns Einblicke geben, was bei der Betreuung dieser Tiere wichtig ist, welch nützliche Funktion sie mitunter ausführen und welch leckere Produkte sie liefern. (Achtung Spoiler: Diese Woche könnte für Vegetarier und Veganer nur bedingt geeignet werden)

Beginn: Mo. 15.06.2026, 16 Uhr

Ende: Fr. 19.06.2026, 13 Uhr

Kurs-Nr.: 26016 E

Leitung: Uwe Schröter, BFS Eichsfeld und Team

Kosten: EZ oder DZ 264,- € pro Person

Mehrkosten: Fahrtkostenumlage und ggf. 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. 07.12.2026, 16 Uhr

Ende: Fr. 11.12.2026, 13 Uhr

Kurs-Nr.: 26017 E

Leitung: Uwe Schröter, BFS Eichsfeld und Team

Kosten: EZ oder DZ 264,- € pro Person

Mehrkosten: Eintrittsgelder, Führungen, Bastelmaterial

Musisch-kreativ

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. 20.02.2026, 17 Uhr
Ende: So. 22.02.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26127 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 388,- €
DZ 364,- € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

„Einfach mal Singen!“ Der Chorworkshop für junge Erwachsene

Wir leben in einer Zeit, in der oftmals Individualität und Wachstum im Vordergrund steht. Dabei verlieren wir oft unsere Bedürfnisse nach Ausgleich und Gemeinschaft aus dem Blick. Für Hobbys bleibt dabei selten Zeit. Der Workshop „Einfach mal Singen!“ richtet sich an alle, die in ihrer Freizeit gerne einfach mal Singen - sei es auch nur unter der Dusche - und denen die Zeit und/oder die Möglichkeit fehlt, dies im Alltag zu tun; die sich ein bisschen abgehängt fühlen und gerne neue Kontakte knüpfen möchten. „Einfach mal Singen!“ soll die Möglichkeit bieten, neue Kontakte zu knüpfen und Gemeinschaft über ein gemeinsames Hobby zu erleben. Die erarbeiteten Lieder werden in einem gemeinsamen Konzert am Sonntagnachmittag vorgestellt. Die Teilnehmenden können im Vorfeld gern Liedvorschläge einreichen. Ziel ist, dass sich alle wohlfühlen, Freude an der Musik und dem Singen haben und Gemeinschaft als Ausgleich zum oft stressigen Alltag zu erleben.

Ziel: Abschlusskonzert mit Workshopbeiträgen

Musisch-kreativ

Altersgruppe: Junge Erwachsene 18 bis 35 Jahre
Teilnehmerzahl: Minimum 8 TN, Maximum 30 TN

Beginn: Fr. 16.01.2026, 17 Uhr
Ende: So. 18.01.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26166 E
Leitung: Sarah Bley, Sängerin, Musikerin, Musiklehrerin
Kosten: EZ 341,- €
DZ 313,- € pro Person bei gleichzeitiger
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

Soulwork – Kreativ durch die Lebensmitte Biografiearbeit und Kreativität für Frauen ab 45plus

Ein Wochenende für Frauen, die mitten im Leben stehen – neugierig, offen und bereit, sich selbst neu zu entdecken. Wie geht es mir in meiner Rolle als „reife“ Frau, Mutter, Oma, Partnerin oder Kollegin? Was verändert sich in meinem Leben, seit ich älter werde? Wie spüre ich mich in meinem Körper, in meinen Grenzen und in meinen Werten? Wo stehe ich gerade und wohin möchte ich vielleicht noch gehen? Mit Methoden der systemischen Biografiearbeit schauen wir liebevoll auf das, was war, und öffnen den Blick für das, was noch werden darf. Wir bringen unsere Erfahrungen in kreative Formen - ganz ohne Talent oder künstlerische Vorkenntnisse, einfach mit Spaß am Ausprobieren. Lust auf ein inspirierendes Wochenende nur für dich? Komm und entdecke, wie viel Kraft und Kreativität in deiner Lebensmitte steckt!

Beginn: Fr. 20.11.2026, 17 Uhr
Ende: So. 22.11.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26206 E
Leitung: H.-Nicole Numrich, M.A. Erwachsenenbildung,
Mentorin für biografisches Arbeiten unter systemischer Perspektive, www.nicolenumrich.de
Kosten: EZ 338,- €
DZ 282,- € pro Person bei gleichzeitiger
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n
Mehrkosten: ca. 20,- € für Material vor Ort

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. Wenn möglich, bringen Sie bitte eigenes Material mit (Farben, Pinsel, Zeichenutensilien, Schürze). Leinwände und Pastellpapier können Sie im Kurs

käuflich erwerben. Nur wer sich traut, kann neue Erfahrungen machen. Ein gemeinsames Wochenende kann ein guter Einstieg in die eigene Kreativität sein.

Beginn: Fr. 27.02.2026, 17 Uhr
Ende: So. 01.03.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26116 E

Beginn: Fr. 29.05.2026, 17 Uhr
Ende: So. 31.05.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26117 E

Beginn: Fr. 28.08.2026, 17 Uhr
Ende: So. 30.08.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26118 E

Beginn: Fr. 13.11.2026, 17 Uhr
Ende: So. 15.11.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26119 E

Leitung: Uta Jahn, Künstlerin
Kosten: EZ 255,- €
DZ 227,- € pro Person bei gleichzeitiger
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

Tiffany - Glastechnik

Die Tiffany-Kurswoche richtet sich im Besonderen an Anfänger, aber auch an Interessierte, die schon einmal in der Tiffany-Technik gearbeitet haben. 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 speziellen 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. 04.05.2026, 10 Uhr
Ende: Fr. 08.05.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26012 E

Beginn: Mo. 28.09.2026, 10 Uhr
Ende: Fr. 02.10.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26013 E

Leitung: Uwe Schröter, BFS Eichsfeld

Musisch-kreativ

Kosten: EZ 292,- €
DZ 236,- € pro Person bei gleichzeitiger
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n
Optional: Vortagesanreise 50,- (Übernachtung/Frühstück)
Mehrkosten: Material (Glas, Kupfer, Zinn, Accessoires)

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 8 Jahren können mitgebracht werden.

Beginn: Sa. 13.11.2026, 8 Uhr
Ende: So. 15.11.2026, 13 Uhr
Kurs-Nr.: 26018 E
Leitung: Uwe Schröter, BFS Eichsfeld
Kosten: EZ/DZ 162,- € p.P.
Kinder 7 bis 15 Jahre 81,- €
Mehrkosten: Material (Lebensmittel)

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

Sie möchten sich bei uns engagieren...

... als Referent/in

Wir sind ständig auf der Suche nach Fachreferenten für unsere 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 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

www.bfs-eichsfeld.de

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

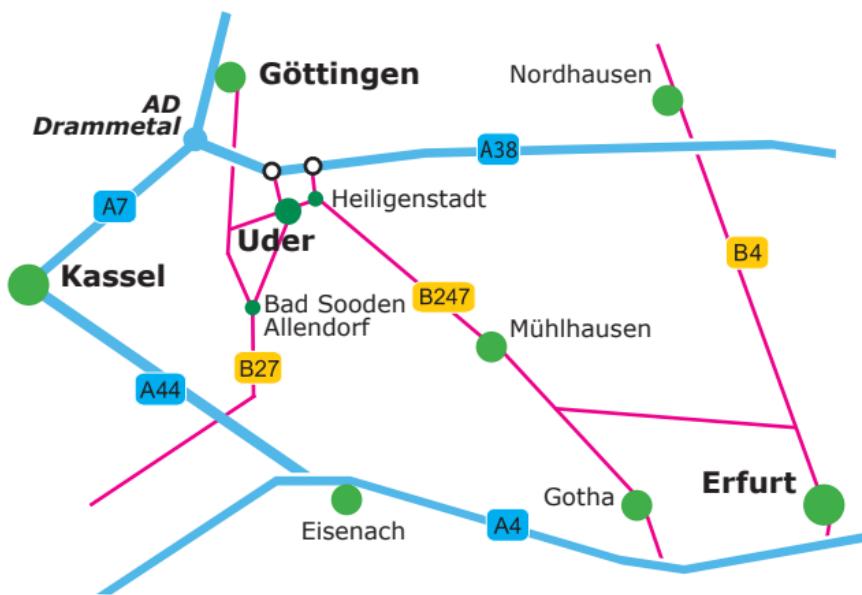
Name, Anschrift, Aufenthaltsdauer und Altersgruppe der Teilnehmer aus Eigenkursen und Freizeiten werden zu abrechnungs- und förderungsrelevanten Zwecken schriftlich, zum Teil auch elektronisch erfaßt. Diese Daten werden gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz nur intern und gegenüber behördlichen Prüfungseinrichtungen 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 veröffentlicht und dort einsehbar.

So erreichen Sie uns

Bahn: Die Haltestellen *Uder* und *Heilbad Heiligenstadt* liegen an den Strecken Kassel/Göttingen/Erfurt/Halle. Vom Bahnhof *Uder* zur Bildungs- und Ferienstätte sind es 1,7 km. Der Bahnhof in *Heilbad Heiligenstadt* liegt 4,8 km entfernt. Gegen Entgelt holen wir Sie von einer der Haltestellen mit dem Kleinbus ab, rollstuhlgerechte Abholung ist möglich; das Angebot gilt in einem zeitlich begrenzten Rahmen und ist spätestens eine Woche vor Anreise anzumelden; ggf. nutzen Sie den Taxi-Dienst in *Heilbad Heiligenstadt*.

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 - Fax 42312
E-mail: info@bfs-eichsfeld.de
Internet: www.bfs-eichsfeld.de
Facebook: www.facebook.com/BFSEichsfeld
Instagram: bfs_eichsfeld

**Bildungs- und Ferienstätte
Eichsfeld**

Eichenweg 2
37318 Uder / Thüringen





Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld - Eichenweg 2 - 37318 Uder