

# Zwischen Gras und Wolken



Programm  
2024



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>Uwe Schröter</b>	<i>Geschäftsführer</i>
<b>Katharina Trümper</b>	<i>päd. Leiterin Heimvolkshochschule</i>
<b>Stefanie Gradwohl</b>	<i>päd. Leiterin Familienferienstätte</i>
<b>Claudia Krebs</b>	<i>Rezeption &amp; Verwaltung</i>
<b>Yvonne Becker</b>	<i>Rezeption &amp; Verwaltung</i>
<b>Uwe Vogt</b>	<i>Rezeption &amp; Kursbegleitung</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 Interessierte!**

Herzlich willkommen im Jahresprogramm der Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld! Wir freuen uns, Sie unter dem inspirierenden Motto „Zwischen Gras und Wolken“ begrüßen zu dürfen. Dieses Jahr möchten wir Sie einladen, eine facettenreiche Reise zu erleben - eine Verbindung aus Bildung und Erholung inmitten der bezaubernden Natur des Eichsfelds.

Aus dem Fenster schauen und Musik hören, im Gras liegen und die Wolken betrachten, wie sie gemächlich über den Himmel ziehen, einfach mal nichts tun. Die Seele baumeln lassen. Den gegenwärtigen Moment nutzen, nicht an morgen denken. Wann haben Sie dies das letzte Mal gemacht?

Viel zu oft sind wir dem Stress des Alltages ausgesetzt, sei es durch den Beruf, die Kinder, die alltäglichen Verpflichtungen. Wo bleibt die Zeit für die Familie, für mich selber?

Mitten in Deutschland befindet sich unser Haus, in dem wir Ihnen die Möglichkeit geben, alles einmal hinter sich zu lassen und mit Weitblick von den herrlichen Aussichten in Gottes schöne Welt zu blicken.

In unseren Kursen und Freizeiten bieten wir Ihnen die Möglichkeit, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen, etwas für Körper, Geist und Seele zu tun, neue Kraft zu schöpfen und einfach zu genießen, sich wieder an Kleinigkeiten zu erfreuen, sich zu entschlern

„Zwischen Gras und Wolken“ symbolisiert für uns nicht nur einen geografischen Ort, sondern vielmehr einen Raum für Entfaltung, Lernen und Träumen. Unser Jahresprogramm ist darauf ausgerichtet, Ihnen ein breites Spektrum an Aktivitäten zu bieten, die Wissenserwerb mit der Schönheit der Umgebung verknüpfen.

Augenblicke zwischen Gras und Wolken, wo man vor lauter Staunen ganz klein wird. Impulse und Geschichten, die den Blick verändern und Glück verschenken. Zeit zu haben, um Löcher in die Luft zu schauen bis durch die Wolkendecke Lichtstrahlen purzeln und ein Lachen als Dank zurückschicken.

Schaffen Sie gemeinsam mit uns Erinnerungen, die zwischen dem satten Grün der Landschaft und den majestätischen Wolken am Himmel entstehen. Wir laden Sie herzlich dazu ein, an unserem Jahresprogramm teilzunehmen und gemeinsam die Vielfalt zwischen Gras und Wolken zu erkunden.

Stefanie Gradwohl, Katharina Trümper, Uwe Schröter  
Päd. Leitung und Geschäftsführung  
Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld

<b>Unser Haus</b> .....	5
<b>Familie leben</b>	
Familienerholungsangebote .....	7
Fördermöglichkeiten .....	8
Familien- Ferienzeiten im Jahreskreis .....	8
Kleine Familien- Auszeit .....	9
Familien- Bildungs- Angebote .....	10
Familien- Wochenenden .....	10
Großeltern & Enkel- Tage .....	14
Auszeit vom Alltag für Mütter & Kinder .....	15
Für werdende Mütter und Väter .....	16
Auszeit vom Alltag für Väter & Schulkinder .....	17
Kinder- Erlebnisferien .....	18
<b>Kinder- und Jugendgruppen</b> .....	18
<b>Angebote für Menschen mit Handicap</b> .....	19
<b>Bildungsurlaub</b>	
Prävention .....	21
Grenzenlos miteinander unterwegs .....	23
Kommunikation (Gewaltfreie Kommunikation) .....	25
<b>Körper, Geist &amp; Seele</b>	
Pilgern im Eichsfeld .....	26
Systemische Familienaufstellungen .....	27
Resilienz und Natur .....	28
Yoga .....	29
Fasten, Ernährung und Gesundheit .....	30
<b>65 plus</b>	
Senioren- Wochen .....	31
Wochen für Seniorengruppen .....	33
<b>Musisch - Kreativ</b>	
Musik .....	33
Malen/Zeichnen/Schreiben .....	34
Tiffany-Glastechnik .....	36
Kulinarisches .....	36
<b>Leitbild / Jobs</b> .....	37
<b>AGB</b> .....	38



## Willkommen in Uder

Als qualitätstesterte 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 hierfür 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, Gruppenfreizeit, Bildungskurs oder Tagung; ob Klassenfahrt, Kindergartenausflug, Seniorentag oder Behindertenfreizeit: bei der Organisation und Programmgestaltung sind wir gern behilflich. Gruppenräume in verschiedenen Größen und Ausstattung sind optimale Voraussetzungen für unterschiedliche Programmvorhaben. Alle Themen aus dem Jahresprogramm sind bei entsprechender Gruppengröße und nach Verfügbarkeit zu Ihrem Wunschtermin möglich.

### Eichsfelder Gastlichkeit erleben

Wir wollen, dass Sie sich in unserem Haus wohl fühlen. Für bis zu 120 Gäste sind unsere 1- bis 4-Bett-Zimmer mit eigenem Badezimmer (Du/WC) ausgestattet; in vielen Zimmern besteht die Möglichkeit einer Aufbettung sowie des

Bereitstellens eines Kinder-/Reisebetts. 7 Zimmer sind mit Pflegebetten ausgestattet, aks- Foldy-Lifter, Toiletten- und Duschstühle sind vorhanden.

Genießen Sie bei Voll- oder Halbpension in angenehmer Atmosphäre unsere Eichsfelder Küche, traditionelle Rezepte oder saisonale Gerichte. Vegetarische Kost wird ebenfalls angeboten.

In Ihrer Freizeit können Sie neben Kegelbahnen, Sauna, Cafeteria und Lese/TV- Raum auch verschiedene Spiel- und Sportmöglichkeiten innerhalb unseres Geländes nutzen. Bei Ihrer Ausflugsplanung sind wir Ihnen gerne behilflich. Uder und das nähere Umland mit der historischen Hauptstadt des Eichsfeldkreises, Heilbad Heiligenstadt, bieten viel Interessantes aus Kultur und Geschichte. Die landschaftlich reizvolle Lage unseres Hauses lädt zu erholenden Spaziergängen ein. In den Sommermonaten sorgt das Freibad von Uder in unmittelbarer Nähe für kühle Erfrischung; in Heiligenstadt lädt der Vital-Park mit der Eichsfeld-Therme zu Sport und Wellness ein.

## Das besondere Geschenk

Für die Teilnahme an Kursen oder Freizeiten oder einfach nur für einen Aufenthalt in unserer Einrichtung können Sie Wertgutscheine erwerben, die Sie zu Weihnachten, zum Geburtstag oder zu anderen Anlässen verschenken können. Rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder kommen Sie vorbei; gerne stellen wir Ihnen einen solchen Geschenkgutschein aus.





## Familienerholungsangebote

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

### Informationen zu unseren Preisen und Leistungen bei allen Familien- Erholungs- Angeboten

#### Kosten pro Person und Tag

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

Erwachsene:	76,- € / 69,- € *
Kinder 7 bis 17 Jahre:	53,20 € / 48,30 € *
Kinder 3 bis 6 Jahre:	38,- € / 34,50 € *
Kinder 0 bis 2 Jahre:	kostenfrei

- Halber Preis für das dritte und jedes weitere Kind einer Familie in Geburtsreihenfolge.
- Bei Einzelzimmerwünschen wird ein Zuschlag von 10,- € pro Person und Nacht erhoben.
- Kinder im Alter von 0-2 Jahren sind kostenfrei im Zimmer der Eltern; für die Bereitstellung des Kinderbettes erheben wir eine einmalige Gebühr 10,- €

\* Als Familienferienstätte bieten wir begünstigte, familienfreundliche Preise an, die steuerbefreit sind, um besonders Familien mit kleinem oder mittlerem Einkommen einen Urlaub zu ermöglichen. Dies 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 gesetzlich festgelegten Grenze, gilt der höhere, nicht begünstigte Preis.



## Fördermöglichkeiten

**Familien** können für die Buchung eines Angebots im Bereich der **Familienerholung oder Familienbildung** eine finanzielle Unterstützung aus unserem **Spendenfonds „Familien-Urlaub schenken“** erhalten, wenn Sie einen besonderen Unterstützungsbedarf haben (ALGII, Bürgergeld, Sozialhilfe, Kindergeldzuschlag, Wohngeld oder vergleichbare Leistungen). Bitte sprechen Sie uns an!



## Familien-Ferien-Zeiten im Jahreskreis

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 Urlaubsspaß im Jahreskreis.

### Familienfreizeit in den Winterferien (4 Tage)

**Beginn:** Mo. 12.02.2024, 18 Uhr

**Ende:** Fr. 16.02.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24161 E

**Leitung:** Stefanie Gradwohl, BFS Eichsfeld

Fördermöglichkeit für Thüringer Familien, wenn sie die Fördervoraussetzungen erfüllen.

### Sommer-Ferienzeit 1 (7 Tage)

**Beginn:** Sa. 20.07.2024, 18 Uhr

**Ende:** So. 28.07.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24162 E

**Leitung:** Stefanie Gradwohl, BFS Eichsfeld

Fördermöglichkeit für Thüringer Familien, wenn sie die Fördervoraussetzungen erfüllen.

### Sommer-Ferienzeit 2 (6 Tage)

**Beginn:** Mo. 05.08.2024, 18 Uhr

**Ende:** So. 11.08.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24163 E

**Leitung:** Stefanie Gradwohl, BFS Eichsfeld



## Herbst-Ferienzeit (6 Tage)

**Beginn:** Mo. 30.09.2024, 18 Uhr

**Ende:** So. 06.10.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24164 E

**Leitung:** Stefanie Gradwohl, BFS Eichsfeld

Fördermöglichkeit für Thüringer Familien, wenn sie die Fördervoraussetzungen erfüllen.

## Ferienzeit zur Jahreswende (7 Tage)

**Beginn:** Fr. 27.12.2024

**Ende:** Fr. 03.01.2025

**Kurs-Nr.:** 24165 E

**Leitung:** Stefanie Gradwohl, BFS Eichsfeld

Fördermöglichkeit für Thüringer Familien, wenn sie die Fördervoraussetzungen erfüllen.

## Kleine Familien-Auszeit „Einfach mal raus“



Die kleine Familien-Auszeit ist buchbar von Montag bis Freitag, im gesamten Jahr, außerhalb der ausgeschriebenen Familien-Ferienzeiten

### Komplettpreis

Erwachsene: 138,- €

Kinder ab 3 Jahre: 69,- €

Kinder 0 - 2 Jahre: kostenfrei im Zimmer der Eltern

Darin enthalten sind bis zu 4x Übernachtung mit Frühstück.

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

Freistaat  
**Thüringen**



Ministerium  
für Arbeit, Soziales,  
Gesundheit, Frauen und Familie



## Familien- Bildungsangebote

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.



## Familien-Wochenenden

Für alle, im Folgenden ausgeschriebenen Wochenend-Angebote, gelten folgenden Preisinformationen:

Erwachsene: 185,- €

Kinder 3 bis 17 Jahre: 50,- €

Kinder 0 bis 2 Jahre: kostenfrei; für die Bereitstellung des Kinderbettes erheben wir eine einmalige Gebühr 10,- €

- Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen und Vollpension, 1x Kaffee/Kuchen sowie das thematische Familienbildungsprogramm.
- Fördermöglichkeit für Thüringer Familien, wenn sie die Fördervoraussetzungen erfüllen, bei allen Familien-Bildungsangeboten. Sprechen Sie uns an!

### 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. 05.04.2024, 18 Uhr

**Ende:** So. 07.04.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24174 E

**Beginn:** Fr. 11.10.2024, 18 Uhr

**Ende:** So. 13.10.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24175 E



- Leitung:** Mandy Lohde, Bernadette Gümpel,  
Yoga- und Gesundheitstrainerinnen
- Kosten:** siehe Seite 10

## **Kleines Brotseminar**

### **Back- & Erlebniswochenende für Familien mit Schulkindern**

Mit Liebe gebacken schmeckt es besonders gut. An diesem Wochenende dreht sich alles um die Handwerkskunst des Brotbackens. Ganz gleich ob Dinkel-, Weizen- oder Energiebrot – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Kommt mit auf eine Reise und habt jetzt schon den Duft des frisch gebackenen Brotes in der Nase.

- Beginn:** **Fr. 19.04.2024**, 18 Uhr
- Ende:** **So. 21.04.2024**, 13 Uhr
- Kurs-Nr.:** **24168 E**
- Leitung:** Sophia Kahlmeier, BSc Forstwissenschaften
- Kosten:** siehe Seite 10

## **Naturerwachen im Frühjahr**

### **Naturerlebniswochenende für die ganze Familie**

Graue Buchen werden grün, Vögel zwitschern wieder lauter – die Natur erwacht. Dieses Angebot richtet sich an alle Naturbegeisterten, die gern einmal auf Tuchfühlung mit dem Frühling gehen möchten. Gemeinsam streifen wir durch duftende Bärlauchwiesen, werden kreativ im Freien und erleben die Natur mit all unseren Sinnen. Im Fokus soll dabei die Entspannung und die Erholung vom Alltag stehen.

- Beginn:** **Fr. 26.04.2024**, 18 Uhr
- Ende:** **So. 28.04.2024**, 13 Uhr
- Kurs-Nr.:** **24169 E**
- Leitung:** Sophia Kahlmeier, BSc Forstwissenschaften
- Kosten:** siehe Seite 10

## **Vom Stöckchen zum Korb**

### **Handarbeitswochenende für Familien mit Schulkindern**

In der heutigen, schnelllebigen Zeit gehen so manche Traditionen verloren. Gemeinsam widmen wir uns dem Handwerk des Flechtens mit Naturmaterial. Vom Traumfänger bis zum Korb sind dabei keine Grenzen gesetzt. Es kommen Roter Hartriegel, Weide, aber auch das bekannte Peddigrohr zum Einsatz. In der beruhigenden Atmosphäre der Natur wollen wir uns im Flechten vertiefen und vom Alltag loslassen.



**Beginn:** Fr. 24.05.2024, 18 Uhr  
**Ende:** So. 26.05.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24170 E  
**Leitung:** Sophia Kahlmeier, BSc Forstwissenschaften  
**Kosten:** siehe Seite 10

## Vom Funken zur Flamme

### Erlebniswochenende für die ganze Familie

Am Anfang ist der Funke. Langsam greift er um sich, springt auf das Holz über und entfacht das Feuer. Immer stärker züngeln die Flammen, das Holz knistert, die Wärme wird spürbar. Ein wunderbares Feuerspiel entsteht und lädt ein, einfach zu entspannen und zu genießen. Vorher steht im Wald die kleine Holzkunde an und abends werden mit Feuerstein, Zunder und einem Stück Stahl Funken geschlagen und das Feuer entzündet. Stockbrot und eine Nachtwanderung sind natürlich garantiert.

**Beginn:** Fr. 24.05.2024, 18 Uhr  
**Ende:** So. 26.05.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24167 E  
**Leitung:** Stefan Lenz, Wald- und Naturpädagoge  
**Kosten:** siehe Seite 10

## 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. 21.06.2024, 18 Uhr  
**Ende:** So. 23.06.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24020 E  
**Information und Kosten:** Anmeldung erfolgt über den Landkreis Eichsfeld, Frau Grimm

## 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. 05.07.2024, 18 Uhr  
**Ende:** So. 07.07.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24166 E  
**Leitung:** Jörg Dubielzig, Bogenbauer  
**Kosten:** siehe Seite 10  
**Materialkosten:** ab 40 € pro Bogen und  
ab 35 € pro Köcher

## Herbstlich willkommen im Wald Erlebniswochenende für die ganze Familie

Die Natur kommt zur Ruhe – und wir tun es ihr gleich. Dieses Angebot richtet sich an alle Waldentdecker, von Klein bis Groß. Wir werden sammeln, was der Wald im Herbst für uns bereithält und abends gemeinsam kochen. Dabei wird es rustikal. Selbst gepflückte Wacholderbeeren, Bucheckernpesto und regionales Wildbret stehen auf der Speisekarte.

**Beginn:** Fr. 25.10.2024, 18 Uhr  
**Ende:** So. 27.10.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24171 E  
**Leitung:** Sophia Kahlmeier, BSc Forstwissenschaften  
**Kosten:** siehe Seite 10

## Verspielte Tage Spielwochenende für Eltern mit Schulkindern

Über 100 aktuelle und ältere Brett- und Kartenspiele können Eltern und ihre Schulkinder in diesen Tagen mit viel Spaß und anderen spielbegeisterten Familien in gemütlicher Atmosphäre ausprobieren und ein ganz verspieltes Wochenende erleben. Keine Angst vor komplizierten Spielanleitungen, denn alle Spiele werden von erfahrenen Spielleitern erklärt und gezeigt.

*Inhalt:* Spiel & Spaß für Groß und Klein, zu zweit, in kleinen Spielgruppen unter spielpädagogischer Anleitung

**Beginn:** Fr. 15.11.2024, 18 Uhr  
**Ende:** So. 17.11.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24176 E  
**Leitung:** Willi Weber, Andreas Streb, Spielberater  
**Kosten:** siehe Seite 10

## Miteinander im Advent

### Adventswochenende für die ganze Familie

Im Winter ist es draußen kalt und dunkel; wir rücken näher zusammen. Wir erfahren Nähe und Zuwendung im Familien- und Freundeskreis intensiver. In dieser besonderen Zeit will Gott Mensch werden und zu uns kommen. Wir laden ein, miteinander durch den Advent und ihm entgegen zu gehen.

*Inhalt:* Gemeinsames Spielen, Singen, Basteln, gemeinsam gestalteter Adventsabend

- Beginn:** Fr. 13.12.2024, 18 Uhr  
**Ende:** So. 15.12.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24177 E  
**Leitung:** Stefanie Gradwohl, BFS Eichsfeld  
**Kosten:** siehe Seite 10



## 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:** Di. 02.04.2024, 18 Uhr  
**Ende:** Fr. 05.04.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24178 E  
**Leitung:** Sophia Kahlmeier, BSc Forstwissenschaften  
**Kosten:** Erwachsene: 228 € / 207 € \*  
Kinder (7-12 Jahre): 159,60 € / 144,90 € \*  
Kinder (3-6 Jahre): 114 € / 103,50 € \*

### Yoga - hält fit und verbindet

#### Wochenende für Großeltern mit Enkelkindern ab 7 Jahren

Die Kinder lernen gemeinsam mit ihren Großeltern 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. 05.07.2024, 18 Uhr

**Ende:** So. 07.07.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24179 E

**Beginn:** Fr. 06.12.2024, 18 Uhr

**Ende:** So. 08.12.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24180 E

**Leitung:** Mandy Lohde, Bernadette Gümpel,  
Yoga- und Gesundheitstrainerinnen

**Kosten:** Erwachsene: 185 €

Kinder: 50 €

## Auszeit vom Alltag für Mütter & Kinder



### Pubertät – Zeit des Umbruchs

#### Seminar für Mütter und Töchter ab 10 Jahre

Die Mutter-Tochter-Beziehung ist eine der komplexesten und prägendsten Bindungen im Leben einer Frau, und eine mit Sicherheit nicht leichte Phase -für beide Seiten- ist die Pubertät. Wir wollen gegenseitiges Verständnis wecken und Unbeschwertheit genießen. Das Seminar bietet die Gelegenheit, der Tochter ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken und Dinge zu besprechen, die im Alltag oft wegrutschen. *Inhalt:* Mutter-Tochter-Seminar, Gespräch, Entspannung, Kreatives

**Beginn:** Fr. 16.02.2024, 18 Uhr

**Ende:** So. 18.02.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24181 E

**Leitung:** Maria Zucht, Schwangeren- und Familienberaterin

**Kosten:** Erwachsene: 185 €

Kinder: 50 €

### 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. 19.04.2024, 18 Uhr  
**Ende:** So. 21.04.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24183 E  
**Leitung:** Judith Mueller, Yoga- und Qi Gong-Lehrerin,  
Gesundheits- und Ernährungsberaterin

**Beginn:** Fr. 03.05.2024, 18 Uhr  
**Ende:** So. 05.05.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24182 E  
**Leitung:** Janine Kohlstedt,  
Yogalehrerin, Gesundheits & Entspannungstrainerin

**Beginn:** Fr. 25.10.2024, 18 Uhr  
**Ende:** So. 27.10.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24184 E  
**Leitung:** Judith Mueller, Yoga- und Qi Gong-Lehrerin,  
Gesundheits- und Ernährungsberaterin

**Beginn:** Fr. 22.11.2024, 18 Uhr  
**Ende:** So. 24.11.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24185 E  
**Leitung:** Janine Kohlstedt,  
Yogalehrerin, Gesundheits & Entspannungstrainerin

**Kosten:** Erwachsene: 185 €  
Kinder (3-17 Jahre): 50 €  
Kinder (0-2 Jahre): kostenfrei



### Für werdende Mütter und Väter

#### Zeit zu Zweit

#### Wohlfühlwochenende für werdende Mütter und Väter

Dieses Angebot richtet sich an schwangere Frauen mit Partner/in bzw. Begleitperson. Die Zeit der Schwangerschaft ist für alle werdenden Mamas oder Papas ein ganz besonderer und intensiver Lebensabschnitt. Alles um Sie herum ist im Wandel, eine Vielzahl an Vorbereitungen müssen getroffen werden, bevor das Baby kommt. Die Sehnsucht nach entspannenden Stunden mit dem/r Partner/in oder einfach für sich allein oder zu zweit mit einem/r Freund/in ist



groß. An diesem Wochenende können Sie sich ganz auf sich und/oder Ihre Partnerschaft konzentrieren. Mit vielen Entspannungsübungen, Yoga für die Schwangerschaft und gegenseitige Massagen können Sie noch einmal bei sich ankommen. Wir werden gemeinsam unseren Gedanken freien Raum lassen, Ruhe suchen und in die Natur gehen, um diese mit allen Sinnen zu genießen

**Beginn:** Fr. 05.04.2024, 18 Uhr

**Ende:** So. 07.04.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24173 E

**Beginn:** Fr. 08.11.2024, 18 Uhr

**Ende:** So. 10.11.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24174 E

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

**Kosten:** Pro Person: 185,- €

## Auszeit vom Alltag für Väter & Schulkinder



### In der Weihnachtsbäckerei

Selbst gebacken - schmeckt besonders gut! Beim Backen und Verkosten verschiedener Weihnachtsleckereien können Väter mit ihrem Nachwuchs gemeinsamen Backspaß erleben und sich für die Weihnachtszeit bevorraten.

*Inhalt:* gemeinsame Back-Werkstatt mit Vätern und Kindern

**Beginn:** Fr. 29.11.2024, 18 Uhr

**Ende:** So. 01.12.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24186 E

**Leitung:** Sophia Kahlmeier

**Kosten:** Erwachsene: 185 €

Kinder (3-17 Jahre): 50 €

**Mehrkosten:** Umlage für Material (Lebensmittel)





## Kinder-Erlebnisferien

### 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 dieser Freizeit wollen wir rund um das Thema Ostern und Frühling basteln, malen und feiern. Den Höhepunkt der Freizeit bildet die große Ostereiersuche! Neben all diesen Aktivitäten kommen Sport, Spiel und Spaß in der Natur auch nicht zu kurz. Während dieser Zeit wohnen die Kinder in unseren Unterkunfthäusern und werden von unserem geschulten Personal betreut. Die Kosten beinhalten Programm, Unterkunft und Verpflegung.

**Beginn:** Di. 02.04.2024, 10 Uhr

**Ende:** Fr. 05.04.2024, 14 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24187 E

**Leitung:** Stefanie Gradwohl, BFS Eichsfeld

**Kosten:** 194 € pro Kind



## Kinder- und Jugendgruppen

Schulklassen, Kitas, Kommunionkindergruppen, Firmlinge, Konfirmanden und andere Kinder- und Jugendgruppen können zum ermäßigten Gruppentarif Unterkunft mit Vollpension inkl. Bettwäsche buchen. Die Betreuer reisen zum Kinderpreis mit. 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 zahlreichen Kooperationspartnern verschiedenste 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. 09.05.2024

**Ende:** So. 12.05.2024

**Kurs-Nr.:** 24064 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)

### **Pfingsttagung**

**Beginn:** Fr. 17.05.2024

**Ende:** Di. 21.05.2024

**Kurs-Nr.:** 24070

### **Familien-Sommerfreizeit**

**Beginn:** Mo. 29.07.2024

**Ende:** So. 04.08.2024

**Kurs-Nr.:** 24072

## **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 Werkwoche für Menschen mit Körperbehinderung,

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

**Beginn:** **Mi. 21.08.2024**

**Ende:** **So. 25.08.2024**

**Kurs-Nr.:** **24028**

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

Der Verein organisiert alle 2 Jahre ein großes Erwachsenentreffen

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

**Beginn:** **Do. 30.05.2024**

**Ende:** **So. 02.06.2024**

**Kurs-Nr.:** **24001**



## **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 Kennenlernertermin vor Ort.



## Prävention

### 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. 22.04.2024, 10 Uhr  
**Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €  
**Ende:** Fr. 26.04.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24099 E  
**BU-Anerkennung:** TH,NI,BE,SH  
(sonstige Bundesländer auf Anfrage)

**Beginn:** Mo. 11.11.2024, 10 Uhr  
**Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €  
**Ende:** Fr. 15.11.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24100 E  
**BU-Anerkennung:** TH,NI,SH  
(sonstige Bundesländer auf Anfrage)

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

**Kosten:** EZ 592 €  
DZ 552 € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

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



## **Stressprävention und aktives Gesundheitsmanagement 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:** Mo. 15.04.2024, 10 Uhr  
**Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €  
**Ende:** Fr. 19.04.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24103 E

**Beginn:** Mo. 14.10.2024, 10 Uhr  
**Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €  
**Ende:** Fr. 18.10.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24104 E

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

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

**Kosten:** EZ 592 €  
DZ 552 € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

**Zusätzliche Kosten:** bei Kauf eines Faszien-Sets

## **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:** Di. 11.06.2024, 10 Uhr

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

**Ende:** Fr. 14.06.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24140 E

**BU-Anerkennung:** TH,NI

(sonstige Bundesländer auf Anfrage)

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

**Kosten:** EZ 392 €

DZ 422 € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

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

## Grenzenlos miteinander unterwegs



Die Touren umfassen ca. 6-10 km Wegstrecke mit herrlichen Aussichten. Die Verpflegung tagsüber erfolgt aus dem Rucksack, hin und wieder gibt es auch Einkehrmöglichkeiten. Abends kann nach einer reichhaltigen Abendmahlzeit in geselliger Runde regeneriert, interessanten Vorträgen gelauscht, die Sauna oder Kegelbahn genutzt werden.

## 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 Heimat-



stuben 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. 13.05.2024, 10 Uhr  
**Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €  
**Ende:** Fr. 17.05.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24101 E  
**BU-Anerkennung:** TH,NI  
(sonstige Bundesländer auf Anfrage)  
**Leitung:** Katharina Trümper, BFS Eichsfeld  
**Kosten:** EZ 426 €  
DZ 386 € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

## 35 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. 02.09.2024, 10 Uhr  
**Optional:** Vortagesanreise (nur Übernachtung): 40,- €  
**Ende:** Fr. 06.09.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24102 E  
**BU-Anerkennung:** TH,NI,BE(4 Tage),  
(sonstige Bundesländer auf Anfrage)  
**Leitung:** Katharina Trümper, BFS Eichsfeld  
**Kosten:** EZ 426 €  
DZ 386 € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n



## Kommunikation

### **Gewaltfreie Kommunikation 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. 25.03.2024**, 10 Uhr

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

**Ende:** **Mi. 27.03.2024**, 16 Uhr

**Kurs-Nr.:** **24105 E**

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

(sonstige Bundesländer auf Anfrage)

**Beginn:** **Mo. 11.11.2024**, 10 Uhr

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

**Ende:** **Mi. 13.11.2024**, 16 Uhr

**Kurs-Nr.:** **24106 E**

**BU-Anerkennung:** TH,NI

(sonstige Bundesländer auf Anfrage)

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

**Kosten:** EZ 297 €

DZ 277 € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n





## Pilgern im Eichsfeld

### Auf den Spuren mittelalterlicher Wallfahrer

Die Eichsfelder singen in der ersten Strophe ihres Eichsfeldliedes, der gelebten Nationalhymne: „Bist du gewandert durch die Welt, auf jedem Weg und Pfade, schlugst auf in Nord und Süd dein Zelt, an Alp und Meergestade: Hast du mein Eichsfeld nicht geseh'n mit seinen burggekrönten Höh'n und kreuzfidelen Sassen, dein Rühmen magst du lassen!“ Das in allen Wirren der Geschichte katholisch gebliebene Eichsfeld ist Wallfahrts- und Pilgerland. Die Heidenstraße von Leipzig nach Köln und die Via Scandinavia von Fehmarn nach Eisenach kreuzen sich in Bornhagen bei der Burg Hanstein. Eine Woche, mit ortskundiger Begleitung unterwegs, ist die beste Gelegenheit zum Kennenlernen dieser beiden Caminos.

**Beginn:** Mi. 28.08.2024, 11 Uhr

**Ende:** So. 01.09.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24117 E

**Leitung:** Frank Kaufhold, Pilgervater

**Kosten:** EZ 432,- €

DZ 392,- € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

### 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. 01.03.2024, 17 Uhr

**Ende:** So. 03.03.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24097 E

**Beginn:** Fr. 15.11.2024, 17 Uhr

**Ende:** So. 17.11.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24098 E



- Leitung:** Simone Gerstmann, Michaela Brasch, Frank Kaufhold, Beauftragte für freiwillige Herbergseltern
- Kosten:** EZ 163,- € pro Person  
DZ 143,- € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n
- Anmeldung:** Mail: [herbergseltern@dsjg.de](mailto:herbergseltern@dsjg.de)  
Telefon: 0171.4842547 oder 036083.42897
- Kooperationspartner:** 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. 09.02.2024, 17 Uhr  
**Ende:** So. 11.02.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24137 E

**Beginn:** Fr. 13.09.2024, 17 Uhr  
**Ende:** So. 15.09.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24138 E

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



**Kosten:** EZ 244,- €  
DZ 224,- € 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. 30.08.2024, 17 Uhr  
**Ende:** So. 01.09.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24095 E  
**Leitung:** Kerstin Ramm, Salutogenetisch orientierte  
Beraterin und TSF-Kursleiterin  
**Kosten:** EZ 244,- €  
DZ 224,- € 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. 08.11.2024, 18 Uhr  
**Ende:** So. 10.11.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24172 E  
**Leitung:** Sophia Kahlmeier, BSc Forstwissenschaften  
**Kosten:** EZ 233,- €  
DZ 213,- € 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. 25.10.2024, 17 Uhr

**Ende:** So. 27.10.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24090 E

**Leitung:** Helga Heckel, Yogalehrerin,  
[www.kailasch-yoga-erfurt.de](http://www.kailasch-yoga-erfurt.de)

**Kosten:** EZ 244,- €  
DZ 224,- € 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. 08.03.2024, 18 Uhr

**Ende:** So. 10.03.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24091 E

**Beginn:** Fr. 15.11.2024, 18 Uhr

**Ende:** So. 17.11.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24092 E

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

**Kosten:** EZ 244,- €  
DZ 224,- € 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. 07.04.2024, 16 Uhr

**Ende:** So. 14.04.2024, 10 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24093 E

**Beginn:** So. 13.10.2024, 16 Uhr

**Ende:** So. 20.10.2024, 10 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24094 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 BFS Eichsfeld 343,- €





## 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. 11.03.2024, 16 Uhr

**Ende:** Fr. 15.03.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24195 E

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

**Kosten:** EZ oder DZ 242,- € pro Person

**Mehrkosten:** Eintrittsgelder, Führungen, Bastelmaterial

### Großeltern mit Enkelkindern

Ausschreibungen und Kosten siehe Seite 14

### Senioren- Frühjahrswoche im Mai

„Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus“ - und da gibt es in der Natur so manchen Schatz zu entdecken. Kommen Sie mit in die frühlingshafte Natur des Eichsfeldes, wenn das grün am hellsten und frischesten ist. Erleben Sie das Frühjahr mit all Ihren Sinnen, und natürlich mit netten Menschen in froher Runde.

*Inhalte:* Ausflüge und Begegnungen in der näheren und weiteren Umgebung von Uder sowie lehrreiche Spaziergänge.

**Beginn:** Mo. 29.04.2024, 16 Uhr

**Ende:** Fr. 03.05.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24196 E

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

**Kosten:** EZ oder DZ 242,- € pro Person

**Mehrkosten:** Eintrittsgelder, Führungen

### Ermlandwoche 2024 - Näher mein Gott zu Dir

Eingeladen sind Menschen, die ihre persönlichen und/oder familiären Wurzeln im Bistum Ermland (Ostpreußen) haben, zu dieser Begegnungswoche im Eichsfeld. Für Alleinstehende oder Ehepaar-



re 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. 17.06.2024, 15 Uhr  
**Optional:** Vortagesanreise mit VP: 50,- €  
**Ende:** So. 23.06.2024, 10 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24110 E  
**Leitung:** Uwe Schröter, BFS Eichsfeld  
Pfr. Clemens Bombeck, Klemens Hinz  
Dietrich Kretschmann  
**Kosten:** EZ 378 € pro Person  
DZ 348 € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n  
**Mehrkosten:** Eintrittsgelder, Führungen, Bastelmaterial

## Senioren-Sommerwoche - Einfach Märchenhaft

Märchen spielten in unseren Kindertagen eine große Bedeutung. Wir laden ein, Märchen neu zu entdecken. In Uder liegen wir an der Deutschen Märchenstraße; Grund genug, Spuren zu entdecken: zum Beispiel Frau Holle, die Zwergenhöhle, Pole Poppenspüler und die Regentrude, das Brüder-Grimm-Museum in Kassel und einiges mehr. Die Seniorenwoche bietet den passenden Rahmen hierzu.

- Beginn:** Mo. 05.08.2024, 16 Uhr  
**Ende:** Fr. 09.08.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24197 E  
**Leitung:** Uwe Vogt, BFS Eichsfeld und Team  
**Kosten:** EZ oder DZ 242,- € 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. 02.12.2024, 16 Uhr  
**Ende:** Fr. 06.12.2024, 13 Uhr



**Kurs-Nr.:** 24198 E  
**Leitung:** Uwe Schröter, BFS Eichsfeld und Team  
**Kosten:** EZ oder DZ 242,- € pro Person  
**Mehrkosten:** Eintrittsgelder, Führungen, Bastelmaterial

## Wochen für Seniorengruppen



Bestehenden Seniorengruppen bieten wir auf Anfrage Bildungs- und Erholungstage zum Pauschalpreis in unserer Einrichtung an. Wir unterstützen Sie bei der Planung eines Themas und eines Programms, vermitteln Ihnen Referenten und organisieren Transporte. Bei einem Vorabbesuch können Sie, als verantwortliche Gruppenleitung, unsere Einrichtung kennenlernen und uns Ihre Pläne und Wünsche für Programm, Unterkunft und Verpflegung erläutern. Wir besprechen den Rahmen unserer Möglichkeiten, sowie anschließend die konkreten Kosten.

Telefon: 036083.42311, Email: [info@bfs-eichsfeld.de](mailto:info@bfs-eichsfeld.de)

## 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. 16.02.2024, 17 Uhr  
**Ende:** So. 18.02.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24096 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 347,- €  
DZ 327,- € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n



## Malen/Zeichnen/Schreiben

### 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, Zeichensensilien, Schürze). Leinwände und Pastellpapier können Sie im Kurs käuflich erwerben.

**Beginn:** Fr. 01.03.2024, 17 Uhr

**Ende:** So. 03.03.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24085 E

**Beginn:** Fr. 24.05.2024, 17 Uhr

**Ende:** So. 26.05.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24107 E

**Beginn:** Fr. 30.08.2024, 17 Uhr

**Ende:** So. 01.09.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24086 E

**Beginn:** Fr. 01.11.2024, 17 Uhr

**Ende:** So. 03.11.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24087 E

**Leitung:** Uta Jahn, Künstlerin

**Kosten:** EZ 211,- €

DZ 191,- € 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 Selbstaussdruck 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. 07.06.2024, 17 Uhr  
**Ende:** So. 09.06.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24139 E  
**Leitung:** Kerstin Ramm, Salutogenetisch orientierte Beraterin und TSF-Kursleiterin  
**Kosten:** EZ 244,- €  
DZ 224,- € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

### **Alte deutsche Schriften** *(10. Heiligenstädter Werkstatt)*

Aufbauend auf den Einführungskurs „Sütterlinschrift“ können die Teilnehmenden Handschriften aus den letzten beiden Jahrhunderten, etwa von 1820 bis 1941 lesen lernen. Es wird die alte deutsche Handschrift „Sütterlin“ gefestigt und eine andere deutsche Schrift schreiben gelernt. Sie wandeln auf den Spuren der Vorfahren und denken sich in deren ganz unterschiedliche Schreibstile hinein. Neben Schulaufsätzen, Briefen, Kochrezepten stehen Ihnen behördliche geschichtliche Dokumente zum Üben zur Verfügung. Natürlich dürfen auch alte handgeschriebene Dokumente Ihrer eigenen Vorfahren mitgebracht werden.

- Beginn:** Fr. 29.11.2024, 17 Uhr  
**Ende:** So. 01.12.2024, 13 Uhr  
**Kurs-Nr.:** 24088 E  
**Leitung:** Birgit Tröbe, Dozentin für deutsche Schriften  
**Kosten:** EZ 210,- €  
DZ 190,- € pro Person bei gleichzeitiger Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

**Mehrkosten:** Material



## 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 angefertigt werden. Fortgeschrittene werden projektorientiert in spezielle Fertigungstechniken, z.B. Lampenschirme, Spiegel, Gewächshäuschen u.v.m., eingewiesen. 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. 03.06.2024, 10 Uhr

**Ende:** Fr. 07.06.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24199 E

**Beginn:** Mo. 21.10.2024, 10 Uhr

**Ende:** Fr. 25.10.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24200 E

**Leitung:** Uwe Schröter, BFS Eichsfeld

**Kosten:** EZ 255,- €

DZ 215,- € pro Person bei gleichzeitiger  
Buchung von 2 Teilnehmer/inne/n

**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:** Fr. 08.11.2024, 18 Uhr

**Ende:** So. 10.11.2024, 13 Uhr

**Kurs-Nr.:** 24201 E

**Leitung:** Uwe Schröter, BFS Eichsfeld

**Kosten:** EZ/DZ 135,- € pro Person

Kinder 7 bis 15 Jahre 69,- €

**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**

Bei Stornierung von gebuchten Teilnehmerplätzen auf ausgeschriebene Kurse der BFS Eichsfeld wird ab 30 Tage vor Kursbeginn eine Stornogebühr erhoben. Erfolgt eine Anmeldung zum Kurs innerhalb der letzten 30 Tage vor Kursbeginn, so gilt eine stornofreie Abmeldefrist von 5 Tagen ab Anmeldedatum. Die Stornokosten betragen jeweils 30% der Teilnehmergebühr.

### **Datenschutz und Datenverwendung**

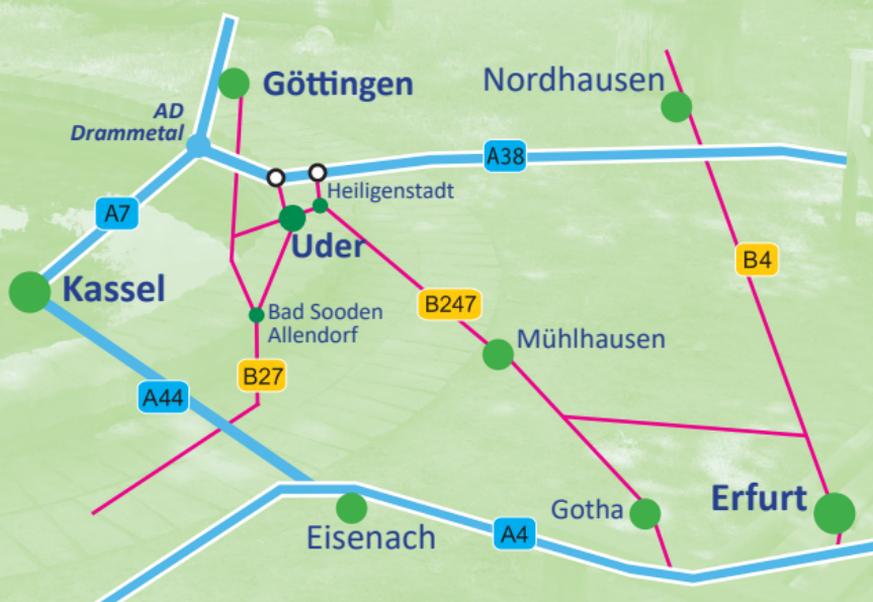
Name, Anschrift, Aufenthaltsdauer und Altersgruppe der Teilnehmer aus Eigenkursen und Freizeiten werden zu abrechnungs- und förderungsrelevanten Zwecken schriftlich, zum Teil auch elektronisch erfasst. Diese Daten werden gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz nur intern und gegenüber behördlichen Prüfungseinrichtungen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

Bildungs- und Ferienstätte  
Eichsfeld

Eichenweg 2  
37318 Uder / Thüringen





Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld - Eichenweg 2 - 37318 Uder