



# **BILDUNGSURLAUBE IN DER WASSERBURG RINDERN 2021 BIS MÄRZ 2022**

Anerkannt nach dem Arbeitnehmer-  
weiterbildungsgesetz (AWbG)



# HERAUSGEBER

## Wasserburg Rindern

Katholisches Bildungszentrum  
Wasserburgallee 120  
47533 Kleve

**Fon** 02821 7321-0

**Fax** 02821 7321-799

info@wasserburg-rindern.de  
www.wasserburg-rindern.de  
www.facebook.de/wasserburg-rindern

## Träger

Bistum Münster

## Gestaltung

Sarah Well · WELLDESIGN Goch

## Bildnachweis

Die Rechte für alle Fotos liegen bei der Wasserburg Rindern.  
KM: Kurt Michelis  
HOP: Harald Oppitz (KNA)  
Titelbild ausgenommen: pixabay.com

# INHALT

➤ Vorwort / Ansprechpartner/-in .....	3
➤ Bildungsurlaubsseminare .....	4
➤ Häufig gestellte Fragen .....	14
➤ Das Haus .....	20
➤ Chronologische Jahresübersicht .....	22
➤ Anmeldeformular .....	25
➤ Anfahrt .....	27

## Bildungsurlaube in der Wasserburg Rindern

Sehr geehrte Damen und Herren,

in der Vergangenheit wurde unsere Berufswelt vor besondere Herausforderungen gestellt, wodurch teilweise ein enormer Einsatz jedes Einzelnen resultierte. Hinzu kommen die ohnehin veränderten Arbeitsformen unserer Zeit, die Bereitschaft zu uneingeschränkter Flexibilität sowie die ständige Erreichbarkeit. Umso wichtiger ist es in der jetzigen Zeit, die berufliche Leistungsfähigkeit im Einklang mit einer ausgeglichenen Freizeit zu erhalten.

Eine Möglichkeit, weiterhin motiviert und engagiert im Beruf zu arbeiten, bieten Bildungsurlaube (auch Bildungszeit oder Bildungsfreistellung genannt). Bildungsurlaube sind eine gesetzlich verankerte Möglichkeit, Weiterbildung wahrzunehmen und Zeit der Bildung bewusst zu erfahren. Durch eine Freistellung vom Beruf erhalten Sie die Möglichkeit, sich weiterzubilden und mit neuem Wissen und neuer Kraft in Ihren Beruf zurückzukehren.

Unsere Angebote im Bereich der Bildungsurlaube sind vielfältig, sodass Sie mit Sicherheit ein Seminarangebot finden, welches Ihren Bedürfnissen entspricht. Nicht nur als Arbeitnehmer/-in, sondern auch als Rentner/-in, Student/-in etc. sind Sie in unseren Bildungsurlauben herzlich willkommen.

In diesem Sinne grüßt Sie ganz herzlich im Namen unseres Wasserburg-Teams

## Ihre Melissa Cloos

Fachbereichsleiterin



### Melissa Cloos

Fon 02821 7321-718  
cloos-m@bistum-muenster.de

### Fachbereich 3:

Gesundheit und Prävention, Frauen und Senioren,  
Bildungsurlaube



### Margret Coumans

Fon 02821 7321-717  
coumans@bistum-muenster.de  
Sekretariat

Bildnachweis: KM

### Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen und stärken

*Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung – Beweglicher werden heißt lebendiger werden – Mashe Feldenkrais*

Durch einseitige Belastungen, falschen Gebrauch, Stress und Hektik ermüden die Muskeln. Sie verlieren ihre natürliche Beweglichkeit. Verspannungen, Schmerzen oder Müdigkeit sind die Folge.

Mit den Feldenkrais-Lektionen werden positive Veränderungen an sich selbst schnell erlebt und gespürt. Es sind einfache Bewegungsanweisungen, leicht zu lernen. Sie werden sich bewusst über ihre verspannte Muskulatur, schmerzhaften Körperbereiche, kraftraubende Haltung und über ihre flache Atmung

Der Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihre Lebensqualität verbessern möchten. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmenden, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen können.

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten.



Bildnachweis: HOP

<b>Referent</b>	Manus Terbeek	
<b>Termine</b>	Mo, 18.01.21, 14.00 Uhr bis	21-501G5-BU
bis März '21	Fr, 22.01.21, 13.30 Uhr	
	Mo, 22.02.21, 14.00 Uhr bis	21-505G5-BU
	Fr, 26.02.21, 13.30 Uhr	
	<del>Mo, 22.03.21, 14.00 Uhr bis</del>	<del>21-506G5-BU</del>
	<del>Fr, 26.03.21, 13.30 Uhr</del>	
<b>Gebühr</b>	DZ: 420,00 €, EZ: 460,00 €	
<b>Termine</b>	Mo, 17.05.21, 14.00 Uhr bis	21-510G5-BU
ab April '21	Fr, 21.05.21, 13.30 Uhr	
	Mo, 30.08.21, 14.00 Uhr bis	21-517G5-BU
	Fr, 03.09.21, 13.30 Uhr	
	Mo, 27.09.21, 14.00 Uhr bis	21-518G5-BU
	Fr, 01.10.21, 13.30 Uhr	
	Mo, 18.10.21, 14.00 Uhr bis	21-522G5-BU
	Fr, 22.10.21, 13.30 Uhr	
	Mo, 15.11.21, 14.00 Uhr bis	21-525G5-BU
	Fr, 19.11.21, 13.30 Uhr	
	Mo, 14.02.22, 14.00 Uhr bis	22-505G5-BU
	Fr, 18.02.22, 13.30 Uhr	
	Mo, 21.03.22, 14.00 Uhr bis	22-506G5-BU
	Fr, 25.03.22, 13.30 Uhr	
<b>Gebühr</b>	DZ: 435,00 €, EZ: 475,00 €	

Bei den bereits belegten Terminen können wir Sie gerne auf einer Warteliste vormerken. Wir melden uns, wenn Plätze frei werden.

### Fit für den Berufsalltag: Feldenkrais und Walking / Nordic Walking

Die Feldenkrais-Methode legt auf das Zusammenspiel der Muskeln und Gelenke sowie auf den richtigen Gebrauch des Körpers wert. Bei den einzelnen Lektionen ist oftmals eine alltägliche Handlung im Blick, wie vielleicht das Gehen oder das Drehen. Es werden die Bewegungen, oft auch die ganzen Bewegungsketten inkl. aller Muskeln, die dabei im Spiel sind, geschult. Ergänzt werden die Feldenkrais-Übungen durch Elemente des Walking bzw. Nordic Walking.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die beweglicher werden und ihre Haltung und Koordination verbessern möchten, um sie die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten.

**Referent** Manus Terbeek  
**Termin** Mo, 28.06.21, 14.00 Uhr bis **21-512G5-BU**  
 Fr, 02.07.21, 13.30 Uhr  
**Gebühr** DZ: 435,00 €, EZ: 475,00 €

### Die Feldenkrais-Methode im Berufsalltag

Wochenende

Durch kleine ungewohnte und ungewöhnliche Bewegungen werden wir uns unserer Bewegung im beruflichen Alltag wieder bewusst. Dies führt zu einem veränderten Bewusstsein für Bewegung und macht Fähigkeiten und Ressourcen anders zugänglich.

**Referent** Manus Terbeek  
**Termine** ~~Fr, 29.01.21, 18.00 Uhr bis **21-503G7**~~  
~~bis März '21 So, 31.01.21, 13.30 Uhr~~  
**Gebühr** DZ: 210,00 €, EZ: 230,00 €

**Termine** Fr, 26.11.21, 18.00 Uhr bis **21-521G7**  
~~ab April '21 So, 28.11.21, 13.30 Uhr~~  
 Fr, 28.01.22, 18.00 Uhr bis **22-503G7**  
 So, 30.01.22, 13.30 Uhr  
**Gebühr** DZ: 215,00 €, EZ: 235,00 €

Bei den bereits belegten Terminen können wir Sie gerne auf einer Warteliste vormerken. Wir melden uns, wenn Plätze frei werden.



### Entspannt im Berufsalltag durch Yoga

Yoga ist ein Weg, der seit vielen Jahrhunderten in unterschiedlichen Traditionen entwickelt und überliefert wurde. Es ist ein Übungsweg, der die Selbstheilungskräfte aktiviert, das Wohlbefinden verbessert und zu mehr Lebensfreude führen kann.

Darüber hinaus kann es Weg zum persönlichen und spirituellen Wachstum sein, der Körper und Seele entlastet und stärkt. Die Yoga-Seminare sind Themen bezogen und für Menschen mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet.

Dieses Seminar eignet sich besonders für Teilnehmer/-innen in Berufen mit starken Stressbelastungen.

**Referentin** Vera Hermsen  
**Termine** Mo, 25.01.21, 10.30 Uhr bis **21-502G5-BU**  
~~bis März '21 Fr, 29.01.21, 13.30 Uhr~~  
 Mo, 15.03.21, 10.30 Uhr bis **21-508G5-BU**  
 Fr, 19.03.21, 13.30 Uhr  
**Gebühr** DZ: 420,00 €, EZ: 460,00 €

**Termine** Mo, 26.04.21, 10.30 Uhr bis **21-507G5-BU**  
~~ab April '21 Fr, 30.04.21, 13.30 Uhr~~  
 Mo, 06.09.21, 10.30 Uhr bis **21-516G5-BU**  
 Fr, 10.09.21, 13.30 Uhr  
 Mo, 04.10.21, 10.30 Uhr bis **21-519G5-BU**  
 Fr, 08.10.21, 13.30 Uhr  
 Mo, 08.11.21, 10.30 Uhr bis **21-523G5-BU**  
 Fr, 12.11.21, 13.30 Uhr  
 Mo, 06.12.21, 10.30 Uhr bis **21-527G5-BU**  
 Fr, 10.12.21, 13.30 Uhr  
 Mo, 24.01.22, 10.30 Uhr bis **22-502G5-BU**  
 Fr, 28.01.22, 13.30 Uhr  
**Gebühr** DZ: 435,00 €, EZ: 475,00 €

### Durch Yoga gesünder, zufriedener und leistungsfähiger in Beruf und Lebensalltag

Wochenende

Durch die Methoden und Techniken aus dem Hatha Yoga, verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken und dynamischen und statischen Körperübungen werden Körper und Seele entlastet und gestärkt.

**Referentin** Vera Hermsen  
**Termin** Fr, 19.02.21, 18.00 Uhr bis **21-504G7**  
 bis März '21 So, 21.02.21, 13.30 Uhr  
**Gebühr** DZ: 210,00 €, EZ: 230,00 €

**Termin** Fr, 18.02.22, 18.00 Uhr bis **22-504G7**  
 ab April '21 So, 20.02.22, 13.30 Uhr  
**Gebühr** DZ: 215,00 €, EZ: 235,00 €

### Entspann' dich mal!

*Entspannung contra Stress und Burnout*

Wie oft erhältst du diesen gut gemeinten Rat, wenn die Herausforderungen des Alltags dich an deine Grenzen oder darüber hinaus geführt haben. Aber liegt allein in der Entspannung die Lösung?

Mit dem Verständnis von Stress- und Burnout Theorien, zeigt dieses Seminar die Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Entspannungstechniken auf. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, eigene Erfahrungen mit Entspannungstechniken wie dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung, der Meditation und mehr zu machen.

Über den Weg der begleiteten Selbstreflektion sollen darüber hinaus Motivation und Nachhaltigkeit abgeleitet werden, die zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Resilienz führen.

**Referent** Herwig Brühmann  
**Termin** Mo, 03.05.21, 10.30 Uhr bis **21-515G5-BU**  
 Fr, 07.05.21, 13.30 Uhr  
**Gebühr** DZ: 435,00 €, EZ: 475,00 €

### Mein Weg zu mir – ein Antistressprogramm

Stress und Entspannung sind Schlüsselbegriffe unserer Zeit geworden. Die individuelle Herausforderung besteht darin, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden, herzustellen und zu halten.

Dieses Seminar vermittelt Stresskompetenz, um sich den privaten und beruflichen Anforderungen stellen zu können. Es führt in die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training ein.

Mit Entspannung und Bewegung sowie Einzel- und Gruppenarbeiten setzt sich der Teilnehmer aktiv mit sich selbst und seinem Umfeld auseinander.

**Referent** Herwig Brühmann  
**Termin** Mo, 18.10.21, 10.30 Uhr bis **21-526G5-BU**  
 Fr, 22.10.21, 13.30 Uhr  
**Gebühr** DZ: 435,00 €, EZ: 475,00 €

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

Das Training von Achtsamkeit hilft, die innere Gelassenheit in Beruf und Alltag zu bewahren, in schwierigen Situationen entspannter zu reagieren und Stress zu reduzieren.

Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und Gehen werden vorgestellt und eingeübt. Sanftes Yoga und Qi Gong rundet die Übungsphasen ab. In Kurzvorträgen und Gruppengesprächen werden Hintergrundwissen zur Stressentstehung und Schwerpunktthemen zur Stressbewältigung erarbeitet. Anregungen für die konkrete Anwendung im beruflichen Alltag werden gegeben. Zur Integration ins tägliche Leben erhalten Sie eine Audio-Datei mit Übungen und schriftliche Unterlagen.

Dieses Seminar basiert auf dem 8-Wochen-Trainingsprogramm ‚Stressbewältigung durch Achtsamkeit‘ (MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction), das 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt wurde und mittlerweile weltweit erfolgreich eingesetzt wird. Die Wirksamkeit ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigt.

**Referentin** Ingrid Hartings  
**Termin** Mo, 15.03.21, 10.30 Uhr bis *21-528G5-BU*  
 Fr, 19.03.21, 13.30 Uhr  
**Gebühr** DZ: 420,00 €, EZ: 460,00 €

### Gesundheit durch Achtsamkeit

Die heutige Zeit beschenkt uns Menschen mit den besten Voraussetzungen für ein gesundes und intensives Leben. Die vielfältigen Errungenschaften bieten uns alle Chancen. Doch bedingt durch immer neue Anforderungen, ständige Beschleunigung und einem mehr und mehr an Aufgaben, verlieren wir nur allzu oft die Orientierung und den Kontakt zu uns selbst. Die Folgen liegen im psychischen und physischen Ungleichgewicht.

Dieses Seminar zeigt Möglichkeiten auf, die nach innen und nach außen gerichtete Achtsamkeit in das Leben und damit auch in den Alltag zu integrieren und schärft das Bewusstsein für eine gesunde Lebensform. Es beinhaltet Achtsamkeitsübungen und ihre Wirkungsfelder, Grundlagenwissen zu den Themen Stress und Resilienz, Vermittlung von Entspannungstechniken, Präsenzpausen für den Arbeitsalltag und Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens.

**Referenten** Anastasia Schmidt und Herwig Brühmann  
**Termin** Mo, 08.11.21, 10.30 Uhr bis *21-524G5-BU*  
 Fr, 12.11.21, 13.30 Uhr  
**Gebühr** DZ: 435,00 €, EZ: 475,00 €

### Echt sein – Durch Gelassenheit zu mehr Resilienz

Ein Mensch, der in sich ruht, hat die besten Voraussetzungen, sich in der Spur des Lebens zu halten. Höhen und Tiefen erlebt jeder Mensch. Die einen zerbrechen, die anderen wachsen daran. Wenn es darum geht Wege einzuschlagen, um die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) des Menschen zu stärken, ist es mehr Gelassenheit, die sich die meisten Menschen wünschen. Gelassenheit ist kein knappes Gut. Gelassenheit kostet nichts. Und dennoch, so scheint es, besitzen wir Menschen viel zu



Bildnachweis: HOP

wenig davon. Welche Bedeutung hat die Gelassenheit für den Menschen und was ist konkret darunter zu verstehen? Stärkt Gelassenheit die Resilienz?

Im Rahmen eines Resilienztrainings auf der Basis der 7 Schlüssel werden Wege erarbeitet, die zu mehr Gelassenheit führen. Gelassenheit im Umgang mit möglichen Stressoren und Krisen des Alltags muss kein unerfüllter Wunsch bleiben, sondern kann mit gezieltem Persönlichkeits- und Mentaltraining erarbeitet werden.

**Referenten** Angela Witt und Herwig Brühmann  
**Termin** Mo, 19.04.21, 10.30 Uhr bis *21-509G5-BU*  
 Fr, 23.04.21, 13.30 Uhr  
**Gebühr** DZ: 435,00 €, EZ: 475,00 €

### Bewegungsdrang trifft Yin und Yang

*Unterwegs im Rhythmus des Lebens – sich bewegen, entspannen und vitalisieren mit Sinala Qigong, Shiatsu und Nordic Walking*

In diesem Bildungsurlaubsseminar stehen die „Rhythmen“ des Lebens, die als Träger der Lebenskraft gelten, im Mittelpunkt. Es vermittelt Einblicke in die Zusammenhänge und Hintergründe fernöstlicher Philosophie und Gesundheitslehre und verbindet sie mit westlichem ganzheitlichem Gesundheitsdenken. Das Thema Bewegung bildet einen übergreifenden Schwerpunkt im Seminar: sich selbst mehr bewegen, beweglicher werden, sich wieder besser spüren und bewusster wahrnehmen. Bewegung gilt nahezu als Allheilmittel und bildet neben Entspannung und Ernährung auch in der westlichen Mind-Body-Medizin eine große Säule der Gesundheit. Ziele des Bildungsurlaubs sind die Erweiterung unserer Kompetenz in der Gesundheitsvorsorge, die Freisetzung von mehr Energie, Kreativität und Freude (Gesamtvitalisierung) und das Erlernen von Verhaltensmöglichkeiten, um Berufs- und Alltagsbelastungen erfolgreich meistern zu können.

**Referentin** Doris Moorees  
**Termin** Mo, 04.10.21, 10.30 Uhr bis **21-333G5-BU**  
 Fr, 08.10.21, 13.30 Uhr  
**Gebühr** DZ: 435,00 €, EZ: 475,00 €

### Stressbewältigung im Berufsalltag – Gleichgewicht finden

Wie gehe ich mit Stress um? Was bedeutet Resilienz? Wie stärke ich meine eigene Persönlichkeit und die eigenen Ressource für den Berufsalltag? Diesen und anderen Fragen möchten wir auf den Grund gehen und mit Hilfe verschiedener Entspannungsmethoden den alltäglichen, beruflichen Herausforderungen gelassen entgegentreten.

**Referentin** Melissa Cloos  
**Termin** Mo, 11.10.21, 10.30 Uhr bis **21-520G5-BU**  
 Fr, 15.10.21, 13.30 Uhr  
**Gebühr** DZ: 330,00 €, EZ: 370,00 €

### Faszination Faszien – Chance für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Beruf

Anhand gezielter Bewegungsformen wird das Faszien-system unseres Körpers in seiner Funktion gestärkt. Muskuläre Beschwerden durch einseitige Belastung, Stress und Bewegungsmangel im Berufsalltag werden gelindert, physische Mobilität und allgemeines Wohlbefinden gesteigert. Gleichzeitig wird dieses Training mit basischer und vitalstoffreicher Ernährung und aktiver Entspannung unterstützt. Dieser Bildungsurlaub kräftigt nachhaltig und macht (wieder) leistungsfähig für den (Berufs)Alltag.

In Zusammenarbeit mit PhysioTeam Kleve, Rindern

**Leitung** Barbara Blau, Doris M. Große-Börding und Kristina Hübbers  
**Termin** Mo, 22.03.21, 10.30 Uhr bis **21-215G5-BU**  
 Fr, 26.03.21, 13.30 Uhr  
 Mo, 28.03.22, 10.30 Uhr bis **22-215G5-BU**  
 Fr, 01.04.22 13.30 Uhr  
**Gebühr** DZ: 495,00 €, EZ: 535,00 €



Bildnachweis: Shutterstock



## HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN: BILDUNGSURLAUBSSEMINARE

Der nachfolgende Fragenkatalog listet häufig gestellte Fragen und die zugehörigen Antworten zum Thema „Bildungsurlaubsseminare“ auf. Weitere, allgemeinere Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auch auf der Homepage [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de). Selbstverständlich stehen wir Ihnen bei individuellen Fragen gerne zur Verfügung.

Ansprechpartner in der Wasserburg Rindern für den Bereich Bildungsurlaub:

**Melissa Cloos**  
Fachbereichsleiterin

**Margret Coumans**  
Kurssekretariat  
02821 / 7321-717  
[coumans@bistum-muenster.de](mailto:coumans@bistum-muenster.de)



### Angebot

*Welche Bildungsurlaubsseminare werden angeboten?*

Eine Übersicht über unsere Bildungsurlaubsseminare erhalten Sie auf unserer Homepage:

[www.wasserburg-rindern.de](http://www.wasserburg-rindern.de)

*Wann werden die Seminare für das nächste Jahr veröffentlicht?*

Für gewöhnlich veröffentlichen wir die Termine für die Seminare des Folgejahres im Mai.

*Kann ich mich über neue Angebote bzw. freie Plätze informieren lassen?*

In unregelmäßigen Abständen (bis zu viermal im Jahr) verschicken wir eine Übersicht über unser Seminarangebot im Bereich Bildungsurlaub bzw. eine Information über die noch verfügbaren Plätze per Mail an interessierte Personen. Gerne nehmen wir Sie in den Mailverteiler auf. Wenden Sie sich dazu bitte an Frau Margret Coumans: [coumans@bistum-muenster.de](mailto:coumans@bistum-muenster.de)

### Anmeldung

*Wie kann ich mich anmelden?*

Sie können sich über das Online-Anmeldeformular, das Sie auf der jeweiligen Seminarseite finden, anmelden. Alternativ ist eine schriftliche Anmeldung per Mail oder mittels unseres Anmeldeformulars möglich.

*Ich habe mich für ein Bildungsurlaubsseminar angemeldet. Erhalte ich eine Anmeldebestätigung?*

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen zum Seminar, dem geplanten Programm und einer Bescheinigung für den Arbeitgeber.

Bitte beachten Sie, dass es aufgrund von Feiertagen etc. u.U. bis zu drei Wochen dauern kann, bis wir Ihre Anmeldung persönlich bestätigen. Melden Sie sich bitte bei uns, wenn Sie nach drei Wochen keine Unterlagen erhalten haben.

*Das Seminar ist bereits ausgebucht. Kann ich mich auf die Warteliste setzen lassen?*

Gerne setzen wir Sie auf die Warteliste für ein bestimmtes Seminar und informieren Sie, sobald ein Platz für Sie freigegeben ist.

*Kann ich eine Gebührenermäßigung erhalten?*

Wir können Arbeitslosen, Schülern und Studenten bis zum 28. Lebensjahr sowie den Teilnehmern am Bundesfreiwilligendienst gegen entsprechenden Nachweis eine Gebührenermäßigung von bis zu 20 % auf alle in der Wasserburg Rindern stattfindenden Seminaren gewähren. Der Nachweis ist beim Seminarbeginn zu erbringen.



*Ich interessiere mich für das Bildungsurlaubsseminar, möchte es allerdings nicht bei meinem Arbeitgeber als Bildungsurlaub einreichen. Kann ich trotzdem teilnehmen?*

Selbstverständlich können Sie sich anmelden und teilnehmen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

*Ich bin Rentner/-in oder gehe keiner Beschäftigung nach und möchte an einem Bildungsurlaubsseminar teilnehmen. Ist das möglich?*

Selbstverständlich können Sie sich anmelden und teilnehmen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

*Kann ich am Bildungsurlaubsseminar teilnehmen, ohne in der Wasserburg Rindern zu übernachten?*

Selbstverständlich können Sie an unseren Angeboten teilnehmen, ohne bei uns in der Wasserburg Rindern zu übernachten. Gemäß unserer allgemeinen Bedingungen können wir Ihnen jedoch für nicht in Anspruch genommene Leistungen keine Erstattung anbieten.

#### **Anerkennung (Arbeitgeber mit Sitz in Nordrhein-Westfalen)**

*Sind die angebotenen Bildungsurlaubsseminare im Land Nordrhein-Westfalen anerkannt?*

In Nordrhein-Westfalen wird nicht die einzelne Veranstaltung als Bildungsurlaubsseminar anerkannt, sondern die Einrichtung als Träger solcher Seminare. Für den Verbund der Kath. Erwachsenenbildung im Bistum Münster, deren Teil die Wasserburg Rindern ist, liegt eine solche Anerkennung vor. Weitere Informationen zum Thema finden Sie hier:

[www.bildungsurlaub.de/infos\\_gesetz\\_33.html](http://www.bildungsurlaub.de/infos_gesetz_33.html)

Jedes von uns angebotene Seminar, das die Bedingungen des Landes Nordrhein-Westfalen erfüllt, kann demnach als Bildungsurlaubsseminar gelten.

*Mein Arbeitgeber fordert eine Bescheinigung, dass das Bildungsurlaubsseminar im Bundesland Nordrhein-Westfalen anerkannt ist. Kann ich eine solche Bescheinigung erhalten?*

In Nordrhein-Westfalen ist nicht die einzelne Veranstaltung als Bildungsurlaubsseminar anerkannt, sondern die Einrichtung als Träger solcher Seminare. Für den Verbund der Kath. Erwachsenenbildung im Bistum Münster, deren Teil die

Wasserburg Rindern ist, liegt eine solche Anerkennung vor, die wir Ihnen bei Bedarf gerne zusenden. Weitere Informationen zum Thema finden Sie hier:

[www.bildungsurlaub.de/infos\\_gesetz\\_33.html](http://www.bildungsurlaub.de/infos_gesetz_33.html)

#### **Anerkennung (Arbeitgeber mit Sitz in einem anderen Bundesland, d.h. nicht Nordrhein-Westfalen)**

*Für welche Bundesländer liegt eine Anerkennung der Bildungsurlaubsseminare vor?*

Die Bundesländer haben verschiedene Vorgaben für Bildungsurlaubsseminare. Nicht jedes unserer Seminare kann in jedem Bundesland anerkannt werden. Sprechen Sie uns einfach an.

*Kann eine Anerkennung für ein Bildungsurlaubsseminar für ein anderes Bundesland als Nordrhein-Westfalen beantragt werden?*

Sofern die Voraussetzungen für das betreffende Bundesland erfüllt sind, kann eine Anerkennung in vielen Fällen beantragt werden. Auf der Seite [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de) können Sie einsehen, welche Voraussetzungen für Ihr Bundesland erfüllt werden müssen.

Nehmen Sie bitte Kontakt mit Frau Margret Coumans auf, wenn wir eine Anerkennung beantragen sollen: [coumans@bistum-muenster.de](mailto:coumans@bistum-muenster.de)

Bitte beachten Sie, dass vom Zeitpunkt der Beantragung bis zur Zusendung eines positiven Bescheids bis zu drei Monate vergehen können. Zudem können wir nicht garantieren, dass das Anerkennungsverfahren positiv ausfällt.

*Mein Arbeitgeber fordert eine Bescheinigung, dass das Bildungsurlaubsseminar in meinem Bundesland anerkannt ist. Kann ich eine solche Bescheinigung erhalten?*

Gerne übersenden wir Ihnen die benötigten Unterlagen. Wenden Sie sich dazu bitte an Frau Margret Coumans: [coumans@bistum-muenster.de](mailto:coumans@bistum-muenster.de)

*Eine Anerkennung liegt für das Bildungsurlaubsseminar nicht vor und kann auch nicht beantragt werden. Kann ich trotzdem teilnehmen?*

Selbstverständlich können Sie am Bildungsurlaubsseminar (in Ihrer Freizeit) teilnehmen, auch wenn Sie für das Seminar bei Ihrem Arbeitgeber keine Freistellung erhalten.

Unser Tipp: Sprechen Sie trotzdem mit Ihrem Arbeitgeber über das Seminar. In einigen Fällen kann ein Konsens gefunden werden, dass bspw. eine reduzierte Anzahl an Tagen freigestellt wird. Lösungen können oft gefunden werden.

**Ergänzender Hinweis für Baden-Württemberg:**

Wie im Bundesland Nordrhein-Westfalen werden im Bundesland Baden-Württemberg nicht die einzelnen Veranstaltungen als Bildungsurlaubsseminare anerkannt, sondern die Einrichtung als Träger solcher Maßnahmen. Die Wasserburg Rindern ist als Bildungseinrichtung im Sinne des BzG BW anerkannt.

[https://rp.baden-wuerttemberg.de/Themen/Bildung/Bildungszeit/02a\\_liste\\_ankerk\\_bildungstraeger.pdf](https://rp.baden-wuerttemberg.de/Themen/Bildung/Bildungszeit/02a_liste_ankerk_bildungstraeger.pdf)

**Ergänzender Hinweis für Hessen:**

Liegt für eine Veranstaltung eine Anerkennung als Bildungsurlaub aus einem anderen Bundesland vor, aber nicht aus Hessen, enthält dazu das Hessische Bildungsurlaubsgesetz eine Ausnahmeregelung (§ 11 Abs. 4 HBUG). Danach können in Hessen Beschäftigte ihren Bildungsurlaubsanspruch auch für solche Veranstaltungen geltend machen, die nach dem Bildungsurlaubsgesetz eines anderen Bundeslandes anerkannt sind – es bedarf keiner gesonderten Anerkennung durch Hessen. Voraussetzung ist jedoch, dass eine solche Veranstaltung die Grundbedingungen aus Hessen erfüllt.

<https://service.hessen.de/html/Anerkennung-durch-andere-Bundeslaender-8194.htm>

**Ergänzender Hinweis für Schleswig-Holstein:**

Im Rahmen des "Konsensprinzips" kann Ihr Arbeitgeber Ihnen auch Bildungsfreistellung unter Fortzahlung des Arbeitsentgelts gewähren für Veranstaltungen, die für das Bundesland Schleswig-Holstein nicht staatlich anerkannt worden sind. Dies ist ein freiwilliges Entgegenkommen des Arbeitgebers, auf das kein Rechtsanspruch besteht.

## Abmeldung

*Fallen bei einer Abmeldung Ausfallgebühren an?*

Für Bildungsurlaubsseminare gelten folgende Regelungen:

- Bis 80 Tage vor Seminarbeginn können Sie sich kostenlos wieder abmelden.
- Bei Abmeldungen 79-40 Tage vor Seminarbeginn erheben wir eine Ausfallgebühr von 30% der gesamten Teilnahmegebühr.
- Bei Abmeldungen im Zeitraum 39 Tage bis zu einem Tag vor Seminarbeginn werden 80%.
- Bei Abmeldungen am Seminartag werden 100% der gesamten Teilnahmegebühr berechnet. Ausschlaggebend ist der Eingang der Abmeldung.

*Ich bin Rentner/-in, hatte mich für ein Bildungsurlaubsseminar angemeldet und möchte mich wieder abmelden. Gilt für mich dieselbe Regelung?*

Ja. Unabhängig von Ihrer Beschäftigung gelten bei Bildungsurlaubsseminaren folgende Regelungen:

- Bis 80 Tage vor Seminarbeginn können Sie sich kostenlos wieder abmelden.
- Bei Abmeldungen 79-40 Tage vor Seminarbeginn erheben wir eine Ausfallgebühr von 30% der gesamten Teilnahmegebühr.
- Bei Abmeldungen im Zeitraum 39 Tage bis zu einem Tag vor Seminarbeginn werden 80%.
- Bei Abmeldungen am Seminartag werden 100% der gesamten Teilnahmegebühr berechnet. Ausschlaggebend ist der Eingang der Abmeldung.

## Krankenkassen

*Liegt eine Zertifizierung der Bildungsurlaubsseminare durch die Zentralen Prüfstelle Prävention vor?*

Es liegt leider keine Zertifizierung für unsere Bildungsurlaubsseminare vor.

Einige Krankenkassen bieten allerdings ein Bonuspunkte-/Prämien-system an. Ggf. können Sie sich einige Punkte gutschreiben lassen, wenn Sie Ihrer Krankenkasse die Teilnahmebescheinigung im Anschluss an die Veranstaltung vorlegen.



Bildnachweise: KM / HOP



## DAS HAUS

Die Wasserburg Rindern bietet für Ihren Bildungsurlaub den idealen Seminarstandort. Helle, lichtdurchflutete Tagungsräume stehen für ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm bereit – beste Voraussetzungen für ein konzentriertes und ungestörtes Arbeiten. Teilweise besteht ein direkter Zugang zum Innenhof oder zur großzügigen Terrasse am Seeufer. Zur besonderen Atmosphäre des Hauses trägt die offene Parklandschaft zwischen zwei niederrheinischen Kolken bei. Die Hauskapelle will den Gästen geistliche Impulse ermöglichen und ist täglich geöffnet für Besinnung, Betrachtung und Meditation.

### Unterbringung

Das Haus verfügt über moderne Ein- und Zweibettzimmer, alle mit Dusche und WC, darunter auch behindertengerechte Doppelzimmer sowie zwei Doppelzimmer, die auch als Familienapartment genutzt werden können. Unser Fernseh- und Leseraum mit Tages- und Wochenzeitungen, sowie Fachzeitschriften und Büchern steht unseren Gästen zur Verfügung. Selbstverständlich bieten wir unseren Gästen die Nutzung eines kostenlosen WLANs an. Bei den Gästen geschätzt ist ein Besuch unseres Bistros.

### Verpflegung

Unsere Küche versteht sich als Visitenkarte des Hauses. So beziehen wir bevorzugt frische Erzeugnisse von regionalen Produzenten. Hierzu gehören exemplarisch auch Produkte aus dem ökologischen Landbau. Wir achten auf eine ausgewogene Ernährung, gerne gehen wir auf Ihre Wünsche ein – sprechen Sie uns an.

Seit 2010 beteiligt sich die Wasserburg Rindern als gleichberechtigter Partner am grenzüberschreitenden Projekt „Grün genießen“. Gemeinsam mit der niederländischen „Stichting Landwaard“ sowie der Hochschule Rhein-Waal haben wir uns zum Ziel gesetzt, unsere Produkte in der Küche überwiegend regional zu beziehen. Wir fördern damit "Oregionale" Produkte aus der Genussregion Niederrhein sowie aus dem Raum Rhein-Waal.

### Unsere Umgebung

Naturteiche umgeben die Wasserburg Rindern, auf deren Gelände auch Robustpferde für die erlebnispädagogische Bildungsarbeit gehalten werden. Die hauseigenen Ruderboote können von Ihnen kostenlos genutzt werden.

Die barocke Gartenanlage mit Forstgarten und Tiergarten sowie das Museum Kurhaus Kleve können zu Fuß erreicht werden. Weitere lohnenswerte Ziele sind u.a. die Schwanenburg, die Stiftskirche und das B.C. Koekkoek-Haus.



# CHRONOLOGISCHE JAHRESÜBERSICHT

## JANUAR 2021

- 18.01.2021 – 22.01.2021** Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen und stärken (S.4)
- 25.01.2021 – 29.01.2021** Entspannt im Berufsalltag durch Yoga (S.7)
- 29.01.2021 – 31.01.2021** Die Feldenkrais-Methode im Berufsalltag (S.6)

## FEBRUAR 2021

- 19.02.2021 – 21.02.2021** Durch Yoga gesünder, zufriedener und leistungsfähiger in Beruf und Lebensalltag (S.8)
- 22.02.2021 – 26.02.2021** Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen und stärken (S.4)

## MÄRZ 2021

- 15.03.2021 – 19.03.2021** Entspannt im Berufsalltag durch Yoga (S.7)
- 15.03.2021 – 19.03.2021** Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR (S.9)
- 22.03.2021 – 26.03.2021** Faszination Faszien – Chance für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Beruf (S.13)
- 22.03.2021 – 26.03.2021** Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen und stärken (S.4)

## APRIL 2021

- 19.04.2021 – 23.04.2021** Echt sein – Durch Gelassenheit zu mehr Resilienz (S.10)
- 26.04.2021 – 30.04.2021** Entspannt im Berufsalltag durch Yoga (S.7)

## MAI 2021

- 03.05.2021 – 07.05.2021** Entspann' dich mal! (S.8)
- 17.05.2021 – 21.05.2021** Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen und stärken (S.4)

## JUNI 2021

- 28.06.2021 – 02.07.2021** Fit für den Berufsalltag Feldenkrais und Walking / Nordic Walking (S.5)

## AUGUST 2021

- 30.08.2021 – 03.09.2021** Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen und stärken (S.4)

## SEPTEMBER 2021

- 06.09.2021 – 10.09.2021** Entspannt im Berufsalltag durch Yoga (S.7)
- 27.09.2021 – 01.10.2021** Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen und stärken (S.4)

## OKTOBER 2021

- 04.10.2021 – 08.10.2021** Bewegungsdrang trifft Yin und Yang (S.12)
- 04.10.2021 – 08.10.2021** Entspannt im Berufsalltag durch Yoga (S.7)
- 11.10.2021 – 15.10.2021** Stressbewältigung im Berufsalltag – Gleichgewicht finden (S.12)
- 18.10.2021 – 22.10.2021** Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen und stärken (S.4)
- 18.10.2021 – 22.10.2021** Mein Weg zu mir – ein Antistressprogramm (S.9)

## NOVEMBER 2021

- 08.11.2021 – 12.11.2021** Entspannt im Berufsalltag durch Yoga (S.7)
- 08.11.2021 – 12.11.2021** Gesundheit durch Achtsamkeit (S.10)
- 15.11.2021 – 19.11.2021** Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen und stärken (S.4)
- 26.11.2021 – 28.11.2021** Die Feldenkrais-Methode im Berufsalltag (S.6)

## DEZEMBER 2021

- 06.12.2021 – 10.12.2021** Entspannt im Berufsalltag durch Yoga (S.7)

## JANUAR 2022

- 24.01.2022 – 28.01.2022** Entspannt im Berufsalltag durch Yoga (S.7)
- 28.01.2022 – 30.01.2022** Die Feldenkrais-Methode im Berufsalltag (S.6)

## FEBRUAR 2022

- 14.02.2022 – 18.02.2022** Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen und stärken (S.4)
- 18.02.2022 – 20.02.2022** Durch Yoga gesünder, zufriedener und leistungsfähiger in Beruf und Lebensalltag (S.8)

## MÄRZ 2022

- 21.03.2022 – 25.03.2022** Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen und stärken (S.4)
- 28.03.2022 – 01.04.2022** Faszination Faszien – Chance für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Beruf (S.13)

## Anmeldung

.....  
Seminarthema/Zeitraum

.....  
Name/Vorname/Geburtsdatum

.....  
Straße und Hausnummer/PLZ/Ort

.....  
Tel./Fax

.....  
E-Mail

Ich/Wir wünsche(n) eine Unterbringung in einem

Einzelzimmer  Doppelzimmer mit .....

Ich habe Anspruch auf eine ermäßigte Teilnahmegebühr.

.....  
Ort/Datum/Unterschrift

Mit Ihrer Unterschrift akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und sind mit der internen Datenvereinbarung der Wasserburg Rindern einverstanden. Weitere Informationen zur ermäßigten Teilnahmegebühr entnehmen Sie bitte den AGB. Der Nachweis ist bei Seminarbeginn zu erbringen.

### Wasserburg Rindern

Katholisches Bildungszentrum  
Wasserburgallee 120  
47533 Kleve



**Wasserburg Rindern**  
**Katholisches Bildungszentrum**  
 Wasserburgallee 120 / 47533 Kleve

### SEPA-Lastschriftmandat

Die von uns verwendete Gläubiger-Identifikationsnummer lautet: DE 74WBR00000608767

Die Mandatsreferenznummer wird per Rechnung mitgeteilt.

**Ich ermächtige die Wasserburg Rindern, einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zeitgleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Wasserburg Rindern auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.** Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

.....  
 Name / Vorname (Kontoinhaber)

.....  
 Straße

.....  
 PLZ / Ort

.....  
 Kreditinstitut (Name)

.....  
 BIC

.....  
 IBAN  
 Ihre BIC und IBAN finden Sie bspw. auf Ihrer Bankkundenkarte.

.....  
 Ort / Datum / Unterschrift

Kurz vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Sollte das Seminar belegt sein, benachrichtigen wir Sie sofort. **Die gesamte Teilnahmegebühr wird nach Seminarbeginn eingezogen.** Rechtzeitig vor der Abbuchung informieren wir Sie über das Fälligkeitsdatum.

Bei Abmeldungen 79 bis 40 Tage vor Seminarbeginn müssen wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 30% der gesamten Teilnahmegebühr erheben. Bei Abmeldungen 39 bis zu einem Tag vor Seminarbeginn werden 80%, bei Abmeldungen am Seminartag 100% der gesamten Teilnahmegebühr berechnet.

Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht erstattet werden.



### Anreise mit dem PKW

Kleve erreichen Sie mit dem Auto entweder über die A3 (Abfahrt Emmerich, dann B220 Richtung Kleve) oder über die A57 (Abfahrt Kleve/Goch, dann B9 Richtung Kleve).

Innerhalb des Klever Ortsteils Rindern ist die Wasserburg Rindern ausgeschildert.

### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie Kleve mit dem „Niers-Express“ (RE10) von Krefeld bzw. Düsseldorf aus (von und nach Kleve Bahnhof stündliche Bahnverbindungen Krefeld/Düsseldorf).

Vom Bahnhof nehmen Sie die Buslinie 60 Richtung Millingen (NL) und fahren bis zur Haltestelle Wasserburg. Das Bildungshaus liegt auf dem Fußweg drei Kilometer vom Klever Bahnhof entfernt.

### Anreise mit dem Fahrrad

Mit dem Fahrrad bzw. der „Fiets“ kann die Wasserburg Rindern u.a. über den Radfernweg „Rheinroute“ (D8) oder die gleichnamige EuroVelo Route (EVR15) erreicht werden.

**Wasserburg Rindern**

Katholisches Bildungszentrum

Wasserburgallee 120

47533 Kleve

**Fon** 02821 7321-0

**Fax** 02821 7321-799

[info@wasserburg-rindern.de](mailto:info@wasserburg-rindern.de)

[www.wasserburg-rindern.de](http://www.wasserburg-rindern.de)

[www.facebook.de/wasserburgrindern](https://www.facebook.de/wasserburgrindern)

**FÜR DEIN LEBEN GERN.**