Villa Waldhof

Akademie für Weiterbildung

Programm 2026



Demokratische Bildung im Herzen Europas
Voneinander lernen – Miteinander wachsen

Der „Waldhof e.V." in Freiburg besteht seit 1951 und ist eine gemeinnützige, überkonfessionelle und überparteiliche Akademie für Weiterbildung, die das Land Baden-Württemberg seither mit Landesmitteln fördert. Idyllisch am Waldrand in Freiburg-Littenweiler gelegen, befindet sich die Gründerzeitvilla aus dem ausgehenden 19. Jahrhundert mitten im Grünen und doch nur zwanzig Minuten entfernt vom Zentrum der pulsierenden Studien- und Freizeitmetropole Freiburgs. Als Kleinod am Rande des Schwarzwaldes verfügt die Villa Waldhof über ein Seminarhaus, ein Gästehaus und über einen Park mit Arboretum – ein Paradies der Ruhe und Kontemplation. Unsere Küche verwöhnt unsere Gäste mit einem abwechslungsreichen Angebot an vorwiegend vegetarischen Speisen, frisch verarbeitet, regional, saisonal und von hoher Qualität.

Als Hort der Demokratie, der Diversität und der Diskussion rund um die zentralen Themen im 21. Jahrhunderts suchen wir den Austausch und die Kooperation mit engagierten Menschen von überall her, in der Stadt, im Dreiländereck, in Europa und der Welt. Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen & mit Euch!

Ariane Huml & das Team der Villa Waldhof

Neue Kurse und weitere Abendveranstaltungen werden regelmäßig auf der Homepage www.waldhof-freiburg.de veröffentlicht. Schauen Sie gerne rein oder bei uns vorbei: Sie sind uns herzlich willkommen!

Anschrift	Waldhof e.V. Im Waldhof 16 79117 Freiburg
Direktorin	Dr. Ariane Huml
Bürozeiten	Montag bis Freitag 9:00 – 15:00 Am Wochenende nach Bedarf
Mittagspause	13:00 – 14:00
Telefon	0761 / 6 71 34
Anmeldungen	bitte online über www.waldhof-freiburg.de
E-Mail	sekretariat@waldhof-freiburg.de

Anmeldung, Preisgestaltung, Rechtliches

Die hier genannten Preise beziehen sich auf den Stand der Drucklegung vom 08.11.2025. Bitte melden Sie sich online über unsere Homepage **www.waldhof-freiburg.de** an.

Druckfehler, Änderungen und Irrtümer vorbehalten.
Unter jedem Kurs werden folgende Preis-Komponenten separat aufgeführt:

1. Teilnahmegebühr (Ermäßigung von 25 % auf die Teilnahmegebühr wird gewährt für Studierende, Auszubildende, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger bei Vorlage des entsprechenden Nachweises.)
2. Unterkunft und Verpflegung: Angegeben ist jeweils das günstigste Übernachtungsangebot im einfachen EZ mit Übernachtungssteuer (weitere Informationen unter www.freiburg.de/steuer). Bitte beachten Sie, dass Selbstverpflegung im Waldhof nicht gestattet ist und die Mahlzeiten zwischen Kurseinheiten verpflichtend sind.

Die Bezahlung erfolgt grundsätzlich via Rechnung vor Kursbeginn.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) finden Sie unter:
www.waldhof-freiburg.de/weiterbildung/anmeldebedingungen

Regelungen über Rücktritts- und Kündigungsbedingungen sowie die Stornogebühren finden Sie in unseren AGB unter den Ziffern 5 und 6. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter:
www.waldhof-freiburg.de/datenschutz-waldhof

Unsere Hausordnung, www.waldhof-freiburg.de/hausordnung,
akzeptieren Sie, wenn Sie das Gelände betreten.

Inhalt

Verein der Freunde des Waldhofs e.V.	2
Anmeldung, Preisgestaltung und Rechtliches	3
Anfahrt: So kommen Sie zum Waldhof	3
Kurs-Übersichten nach Kategorien	4
Alle Kurse nach aufsteigender Kursnummer	8
Wellness im Waldhof	53
Anfahrt	93
Impressum	93

Seminare

K01	Italienisch Konversation (Mader-Koltay)	7. Jan.-11. März
K04	Gut miteinander leben - gut miteinander streiten (Maibaum)	16.-18. Jan.
K06	Veto-Prinzip (Jessen)	6.-8. Feb.
K09	Zen-Einführung (Geiger-Stappel)	13.-14. Feb.
K10	Zen Sesshin (Geiger-Stappel)	14.-18. Feb.
K11	Verbunden statt allein (Wernher)	27. Feb.-1. März
K13	Wirkung ist kein Zufall - Stilberatung für Damen (Altmann)	3.-5. März.
K16	Deep Democracy: Demokratie vertiefen und Perspektiven integrieren (Fein)	13.-15. März
K22	Autobiografisches Schreiben (Dahmer)	2.-3. Mai
K23	Wild- und Heilpflanzen (Drewski)	8. Mai
K28	Gewaltfreie Kommunikation (Salvason)	29.-31. Mai
K31	„Runde Tische" organisieren und moderieren (Fein/Bünemann)	5.-6. Juni
K34	»Alles eine Frage der Perspektive« - Fotografie-Workshop (Müller)	26.-28. Juni.
K35	Jodeln von Alperer bis Zäuerli (Häse)	10.-12. Juli
K39	Jüdische Märchen (Lutkat)	17.-19. Juli
K42	Mitten in Europa: Slowenische Literatur (Wolfram)	27.-30. Aug.
K45	Stilberatung für Damen (Altmann)	22.-24. Sept.
K48	Gewaltfreie Kommunikation (Salvason)	2.-4. Okt.
K50	Italienisch Konversation (Mader-Koltay)	7. Okt.-16. Dez.
K56	Natürlich durch die Wechseljahre (Fischer)	26. Okt
K58	Circlesongs (Gädeke)	30. Okt.-1. Nov.
K63	Spielend Systemisch - Systemisches Improtheater (Klein-Gißler/Wurth)	4.-5. Dez.

Bildungsurlaub

K40	Moving Rhythms - Bodypercussion und Bewegung (Krause)	14.-16. Aug.
K20	Intensiv-Einführung GfK (Salvason)	20.-24. Apr.
K54	Intensiv-Einführung GfK (Salvason)	12.-16. Okt.
K61	Vom Konflikt zu Verständigung & Kooperation - Vertiefungsseminar zur Gewaltfreien Kommunikation (Salvason)	9.-13. Nov.

Musikalisches

K18	Frühjahrsseminar für Blockflöte (Harras)	26. März - 2. April
K32	Gambenkurs (Eggers-Block)	11.-14. Juni
K37	Anfänger*nnenkurs Ukulele (Barnicol)	17.-19. Juli
K40	Moving Rhythms - Bodypercussion und Bewegung (Krause)	14.-16. Aug.
K43	Gambenwochenende (von Zadow-Reichling)	28.-30. Aug.
K52	Gambenconsort (Hirsch)	9.-11. Okt.
K58	Circlesongs (Gädeke)	30.10.-1. Nov.
K60	Consortspiel Intensiv - Seminar für Blockflötenensemble (Harras-Donzè)	1.-8. Nov.

Kreativkurse

K01	Italienisch Konversation (Mader-Koltay)	7. Jan.-11. März
K04	Gut miteinander leben - gut miteinander streiten (Maibaum)	16.-18. Jan.
K06	Veto-Prinzip (Jessen)	6.-8. Feb.
K09	Zen-Einführung (Geiger-Stappel)	13.-14. Feb.
K10	Zen Sesshin (Geiger-Stappel)	14.-18. Feb.
K11	Verbunden statt allein (Wernher)	27. Feb.-1. März

K13	Wirkung ist kein Zufall - Stilberatung für Damen (Altmann)	3.-5. März
K16	Deep Democracy: Demokratie vertiefen und Perspektiven integrieren (Fein)	13.-15. März
K22	Autobiografisches Schreiben (Dahmer)	2.-3. Mai
K23	Wild- und Heilpflanzen (Drewski)	8. Mai
K28	Gewaltfreie Kommunikation (Salvason)	29.-31. Mai
K31	„Runde Tische" organisieren und moderieren (Fein/Bünemann)	5.-6. Juni
K34	»Alles eine Frage der Perspektive« - Fotografie-Workshop (Müller)	26.-28. Juni
K35	Jodeln von Alperer bis Zäuerli (Häse)	10.-12. Juli
K39	Jüdische Märchen (Lutkat)	17.-19. Juli
K42	Mitten in Europa: Slowenische Literatur (Wolfram)	27.-30. Aug.
K45	Stilberatung für Damen (Altmann)	22.-24. Sept.
K48	Gewaltfreie Kommunikation (Salvason)	2.-4. Okt.
K50	Italienisch Konversation (Mader-Koltay)	7. Okt.-16. Dez.
K56	Natürlich durch die Wechseljahre (Fischer)	26. Okt.
K58	Circlesongs (Gädeke)	30. Okt.-1. Nov.
K63	Spielend Systemisch - Systemisches Improtheater (Klein-Gißler/Wurth)	4.-5. Dez.

Persönlichkeitsbildung

K04	Gut miteinander leben - gut miteinander streiten (Maibaum)	16.-18. Jan.
K06	Veto-Prinzip (Jessen)	6.-8. Feb.
K09	Zen-Einführung (Geiger-Stappel)	13.-14. Feb.
K08	Meditations-Seminar (Irgang)	13.-15. Feb
K10	Zen Sesshin (Geiger-Stappel)	14.-18. Feb
K11	Verbunden statt allein (Wernher)	27. Feb.-1. März

K13	Wirkung ist kein Zufall - Stilberatung für Damen (Altmann)	3.-5. M ärz
K16	Deep Democracy: Demokratie vertiefen und Perspektiven integrieren (Fein)	13.-15. März
K28	Gewaltfreie Kommunikation (Salvason)	29.-31. Mai
K31	„Runde Tische" organisieren und moderieren (Fein/Bünemann)	5.-6. Juni
K47	Erwachend leben. Meditations-Seminar (Irgang)	1.-4. Okt.
K48	Gewaltfreie Kommunikation (Salvason)	2.-4. Okt.
K59	Kreative Schreibwerkstatt (Wetzel)	30. Okt.-1. Nov.

Bewegung, Entspannung, Gesundheit

K02	Raum für Stille – Raum für dich I (Breuer)	12. Jan.-2.März
K14	Tänze aus Kroatien, Serbien und Mazedonien (Grimm)	6.-8. März
K23	Wild- und Heilpflanzen (Drewski)	8. Mai
K24	Tänze aus Südosteuropa/Nordmazedonien (Ulatowski)	8.-10. Mai
K26	Frühlingstänze (Pfründer)	15.-17. Mai
K26	Mit Yoga zu Energie und Zufriedenheit (Schmidt-Tychsen)	29.-31. Mai
K30	Empowerment durch Entspannen – mit Dance Fight Grow (André)	4.-7. Juni
K40	Moving Rhythms - Bodypercussion und Bewegung (Krause)	14.-16. Aug.
K49	Raum für Stille – Raum für ~~d~~ich II (Breuer)	5. Okt. - 30. Nov.
K53	Mit Yoga zu Energie und Zufriedenheit (Schmidt-Tychsen)	9.-11. Okt.
K64	Tänze aus Südosteuropa zum Jahreswechsel 2026 (Tsardakas-Grimm)	28. Dez.-1. Jan. 2027

Wir ergänzen im Laufe des Jahres immer wieder unser Programm um neue Kurse und Veranstaltungen.
Schauen Sie dafür **bitte regelmäßig auf unsere Webseite** (www.waldhof-freiburg.de) oder **abonnieren Sie unseren Newsletter.**

Wir freuen uns auf Sie, auf Dich!
Euer Team der Villa Waldhof



10. Januar 2026

Sound of Littenweiler



Foto: Zoë Kamal, München

Das „Mini-Musik-Festival" erfuhr im Januar 2024 eine große Resonanz und erhält nun eine Fortführung am **10.01.2026** von 17.00 Uhr – 22.00 Uhr. Neuer Veranstaltungsort wird dieses Mal die Akademie für Weiterbildung „Villa Waldhof" sein. Die Räumlichkeiten hier ermöglichen Acts an mehreren Orten gleichzeitig. Neben einem größeren Saal für Bands mit Anlage können kleinere Unplugged-Formationen in zwei Seminarräumen spielen. Der Eintritt ist frei. Für Essen und Trinken wird gesorgt.

Die Villa Waldhof präsentiert übrigens mehrmals im Jahr kreative und begabte Künstlerinnen und Künstler in Konzerten, Lesungen und Abendveranstaltungen, zu denen Sie, Ihr herzlich eingeladen seid.

Aktuelle Infos siehe online: Villa Waldhof, **http://www.waldhof-freiburg.de/**

7. Januar bis 11. März 2026

Italienisch Konversation

Ruth Mader-Koltay

Der Kurs richtet sich an Italienisch-Lernende mit Vorkenntnissen (etwa ab Niveau B1).

Wir kommen ins Gespräch über die Lektüre von Texten (Literatur, Zeitungsartikel, etc.), die nach den Interessen der Teilnehmenden ausgewählt werden – oder über das gemeinsame Hören und Erschließen italienischer Lieder. Im Vordergrund steht das freie Sprechen und Diskutieren, aber auf Wunsch können auch einzelne Grammatikfragen näher beleuchtet und entsprechende Materialien zur Verfügung gestellt werden

Dieser Kurs wird im 2. Halbjahr, vom 07.10.-16.12.2026, erneut angeboten.|



Foto: privat

Ruth Mader-Koltay
unterrichtet seit 25 Jahren Italienisch in der Erwachsenenbildung. Daneben ist sie als Literaturübersetzerin für den nonsolo-Verlag Freiburg sowie als Textadaptorin für den deutsch-französischen Fernsehsender arte tätig. Sie lebt in Freiburg-Littenweiler.

Mittwochs (10x) : jeweils 9:00-10:30

Teilnehmerzahl: max. 12
Teilnahme: 150 €

K02



Foto: F.Dann

Julia Breuer
ist Integraler Life Coach, begeisterte Tänzerin und angehende MBSR-Lehrerin. Sie begleitet Menschen unter anderem darin, über Achtsamkeit und meditative Praxis in einen liebevollen Kontakt mit sich selbst zu kommen.

Mehr unter www.gaheli.de

12. Januar bis 2. März 2026

Raum für Stille – Raum für Dich I

Julia Breuer

Inmitten von Alltag, Tempo und Reizflut wächst in vielen Menschen die Sehnsucht nach einem Ort, an dem sie einfach sein dürfen. Stille kann dieser Ort sein – nicht leer, sondern lebendig, nährend, klärend. Über 8 Wochen wirst Du eingeladen, die Stille als deinen persönlichen Raum des Ankommens zu erfahren. Jede Kurseinheit widmet sich einem eigenen Thema – vom Lauschen auf die innere Stimme bis hin zum mutigen Innehalten im leeren Raum.

Dich erwarten geführte Meditationen, feine Impulse, wertvolle Fragen zur Selbstreflexion sowie achtsame Möglichkeiten zum Austausch. Ein besonderer Bestandteil sind Musikmeditationen: kraftvolle Musikstücke laden Dich ein, in Stille zu lauschen, Dich innerlich zu verbinden und aufzutanken – getragen vom Klang.

Ein Kurs für Menschen, die sich selbst ein Stück näherkommen möchten. Mit Freundlichkeit, Tiefe und der Bereitschaft, im Leisen das Wesentliche zu entdecken.

Im Oktober/November gibt es einen Kurs „Raum für Stille – Raum für Dich II“, der nach oder auch unabhängig von diesem Kurs besucht werden kann.

Montags (8x) : jeweils 19:00-10:30

Teilnehmerzahl: max. 10
Teilnahme: 145 €

14. bis 16. Februar 2025

Druckgrafik: Radierung

Michelle Hothum

Der Kurs bietet eine Einführung in die Technik der Radierung. Die erforderlichen Arbeitswerkzeuge werden ausprobiert und Probeandrucke gestaltet.

Kursinhalte:

- Gravieren und Ätzen eigener Motive auf die Druckplatte
- Einstudieren des Druckvorganges mit einer oder mehreren Farben
- Gestaltung weiterer Druckplatten

Die Teilnehmenden werden in die Ätztechnik eingeführt. Als Arbeitsmedium kommen Zinkplatten zum Einsatz. Der Kurs richtet sich sowohl an AnfängerInnen als auch an Teilnehmende von früheren Kursen der Dozentin.

Material/Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten für Farben, Lack, Säure und Papiere sind in der Kursgebühr enthalten. Die Zinkplatten werden mit 3 €/Stück - nach Verbrauch - direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.



Foto: Michelle Hothum

Michelle Hothum
ist Miniaturenmalerin und Illustratorin. Dabei arbeitet sie hauptsächlich mit der Technik der Radierung. Sie nimmt regelmäßig im In- und Ausland an Ausstellungen und Sammlermärkten teil.

Mehr unter :
www.angelsbymichel.weebly.com

Donnerstag :	10:00-12:30 & 14:00-18:00
Freitag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00

Teilnehmerzahl:	max. 6
Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	325 €

K04

16. bis 18. Januar 2026

Gut miteinander Leben - gut miteinander streiten

Katrin Maibaum

Katrin Maibaum
ist Diplom Sozialwissenschaftlerin und Demokratiepädagogin. Seit vielen Jahren begleitet sie Gruppen darin, ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Rahmen eines guten miteinander Lebens zu vertiefen.



Foto: privat

Was ist Deine Vision für Deutschland? Womit fühlst Du Dich wohl und wie würdest Du gerne Deinen Alltag leben?

Zu diesen Fragen bringen wir an diesem Wochenende unsere unterschiedlichen Vorstellungen, Ideen und Träume ein und schauen, wo es einen gemeinsamen Nenner gibt und wo nicht. Wo widersprechen wir uns? Gelingt es uns, den Widerspruch zu lösen? Auf was können wir uns, bzw. können wir uns einigen?

Mit Methoden aus Argumentationstrainings und aus dem Demokratietraining Betzavta erschließen wir uns aktuelle politische und gesellschaftliche Streitthemen und erforschen, ob auch angesichts von Gegensätzen Verständigung möglich ist.

Eingeladen sind alle, die offen sind, neue Perspektiven zu erkunden und Verständigung zu fördern.|

Freitag :	Beginn mit Kaffee und Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00 & 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 14
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	275 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca 14:00)		

23. bis 25. Januar 2026

Schreibwerkstatt Kurzgeschichten

Markus Orths

Wir werden in diesem Seminar Räume öffnen für das eigene Schreiben. Dazu möchte ich Schreib-Impulse setzen und kleinere Übungen anbieten.

Das Schreiben und Besprechen der Texte und Textanfänge, der genaue Blick auf die Prosa anderer Autor*innen sowie kurze Hinweise auf das literaturtheoretische Rüstzeug sollen dabei helfen, Schreiben als das zu erleben, was es sein kann: ein stetes Ausprobieren und Entdecken, ein Balancieren zwischen (erwünschtem) Kontrollverust und (notwendigem) Kontrollgewinn, zwischen dem Zuviel und Zuwenig der jeweiligen Leerstellen. Auch die Überarbeitung eines Textes wird in die Betrachtung mit einfließen, jener wichtige Prozess, durch den ein Text erst „zur Blüte" gebracht werden kann.

Die kurze Form bietet sich für eine solche Werkstatt an: Von der Skizze über den Kurzprosa-Text bis hin zur Kurzgeschichte lassen sich verschiedene Möglichkeiten ins Auge fassen, mit wenigen Sätzen und Absätzen eine große Wirkung zu erzielen.|



Foto: privat

Markus Orths

wurde 1969 in Viersen geboren, studierte Philosophie, Romanistik und Anglistik und lebt in Karlsruhe. Bislang erschienen sechzehn Romane und Erzählbände, unter anderem Lehrerzimmer, Das Zimmermädchen, Alpha & Omega sowie im Carl Hanser Verlag die Romane Max (2017), Picknick im Dunkeln (2020) und Mary & Claire (2023). Einige seiner Bücher wurden in insgesamt achtzehn Sprachen übersetzt und vielfach ausgezeichnet, zuletzt mit dem Stipendium des Deutschen Literaturfonds. Orths hielt Poetikvorlesungen in Paderborn (2017) und Bamberg (2018).

Mehr unter
https://www.markusorths.de/

Freitag :	Beginn mit Kaffee und Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00 & 19:00-20:30	Teilnehmerzahl:	max. 14
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	269 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca 14:00)		

K06

6. bis 8. Februar 2026

Veto-Prinzip

Pascal Jessen



Foto: privat

Pascal Jessen

ist Veto-Trainer, Lehrkraft an einer freien demokratischen Schule und lebt in Freiburg. Seit vielen Jahren arbeitet er mit dem Veto-Prinzip® und verbindet es mit Theaterpädagogik, Bildungsarbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen und gleichwürdiger Beziehungsgestaltung. Sein Fokus liegt auf der Frage, wie bestehende pädagogische Räume mit vielfältig zusammengesetzten Gruppen kooperativ und beziehungsorientiert weiterentwickelt werden können.

Immer wieder geraten wir in Spannungen zwischen zwei scheinbar gegensätzlichen Bedürfnissen: Wir wollen frei und selbstbestimmt handeln und gleichzeitig dazugehören und verbunden sein. Wir sehnen uns nach echter Nähe zu anderen, ohne uns selbst zu verlieren. Und wir merken: Das ist gar nicht so einfach.

Denn oft spüren wir gar nicht, wie sehr wir uns in diesem Spannungsfeld verlieren. Wir sagen im Teammeeting nichts, obwohl uns etwas stört – aus Angst, als schwierig zu gelten. Wir übernehmen Aufgaben, die uns überfordern, weil wir gebraucht werden wollen. Und mit der Zeit verlieren wir die Verbindung zu dem, was wir wirklich wollen.

In diesem Workshop machen wir solche unbewussten Bewältigungsstrategien sichtbar. Wir erforschen, wie Widerstand ein Ausdruck von Integrität sein kann und wie gerade darin echte Nähe entstehen kann: Wenn wir uns zeigen, wie wir sind, statt zu funktionieren.

In verschiedenen Spielanordnungen und mithilfe der demokratischen Führungsjoker werden wir diesen Fragen nicht nur im Kopf begegnen, sondern sie erfahrbar machen. Freudvoll, klar und mit dem Mut, uns selbst neu zu gestalten – jenseits dessen, was wir gelernt haben, zu sein.

Freitag :	Beginn mit Kaffee und Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00 & 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 16
Samstag:	9:30-12:30 & 14:30-18:00	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	245 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca 14:00)		

7. bis 9. Februar 2025

Encaustic-Malerei

für Anfänger und Fortgeschrittene

Brigitte Himmelsbach

Encaustic-Malerei war schon im Alten Ägypten und bei den antiken Griechen bekannt: Sie verflüssigten in Wachs gebundene Farbpartikel und brachten sie auf Stein, Holz oder Elfenbein auf. Heute stehen für diese Technik neuartige Hilfsmittel zur Verfügung, die das Arbeiten sehr erleichtern: Mit einem speziellen „Maleisen" (wie einem kleinen Bügeleisen) wird farbiges Wachs geschmolzen und zu Papier gebracht. Es ist immer wieder erstaunlich und überraschend, welche Vielfalt an Formen und Farbkombinationen entstehen kann, z.B. eine Landschaft, eine Blume oder ein abstraktes Bild – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Das Ergebnis sieht edel aus und lässt sich als Bild oder Karte verwenden. Encaustic-Malerei braucht keine Vorkenntnisse. Wer bereits Erfahrung hat, erhält neue Tipps und Anregungen.

Bitte mitbringen: Einen Kittel oder eine Schürze. Maleisen, Papier und Wachsfarben werden gegen eine Pauschale von 15 € gestellt und vor Ort direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Diese Pauschale entfällt für alle, die eigenes Werkzeug und Farben mitbringen. Bitte bei Anmeldung angeben! Bei Interesse kann ein Maleisen anschließend auch bei der Kursleiterin erworben werden.



Foto: Brigitte Himmelsbach

Brigitte Himmelsbach
arbeitet seit Jahren mit dieser Technik; zwei Ausstellungen gab es bislang im Waldhof; Beispiele ihrer Arbeit sind in der Vitrine vor dem Lehrsaal der Waldhof-Akademie zu sehen.

Freitag :	Beginn mit Kaffee und Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00 & 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 10
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	265 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca 14:00)		

K08



Foto: privat

13. bis 14. Februar 2026

Zen-Einführung

Dr. Gabriele Geiger-Stappel

Die Zen-Meditation ist ein Übungsweg, der im Schweigen und Sitzen in der Stille gründet. Ihr Ursprung liegt in der Tradition des chinesisch-japanischen Buddhismus und ist als Geschenk des Ostens im 21. Jhdt. in den Westen gekommen. In seiner säkularisierten Form ist Zen für viele Menschen im modernen Alltag ein Weg, die ureigenste Selbstnatur und die Verbundenheit mit allem Sein tief zu erfahren.

Sie werden achtsam Schritt für Schritt in die Grundlagen des Zenübungsweges eingeführt. Dazu gehört die Körperhaltung und ganzheitliche Praxis des Sitzens in Stille (Zazen) auf einem Meditationskissen, -bänkchen oder Hocker. Es werden die Rituale vermittelt, die für einen ruhigen und wertschätzenden Rahmen sorgen, sowie die Gehmeditation (Kinhin) und Sutrenrezitation. Sie erhalten inhaltliche Unterweisungen und Raum für Fragen und Austausch.
Die Übung wird fruchtbarer, wenn untereinander ein gesammeltes Schweigen auch außerhalb der Übungszeiten möglich ist. Die Einführung ist für alle interessierte Menschen geeignet und kann separat vom Sesshin gebucht werden.

Vom 14.-18.02.2026 findet eine Zen-Sesshin statt

Bitte mitbringen: Bequeme, farblich unauffällige Kleidung wird empfohlen, keine Trainingsanzüge.

Gabriele Geiger-Stappel
übte Zen bei Pia Gyger Roshi, später bei Anna Gamma Roshi, Zenzentrum Offener Kreis Luzern. Von ihr wurde sie zur Zen-Lehrerin (sensei) ernannt. Sie ist Mitglied der White Plum Asanga. Zudem ist sie autorisiert in Kontemplation (via integralis) und Achtsamkeit (MBSR) und gibt Kurse im In- und Ausland. Beruflich praktizierte Sie als Ärztin für psychosomatische Medizin/PT und Kinder- und Jugendpsychiatrie. Sie ist verheiratet, Mutter und Großmutter. Gemeinsam mit ihrem Mann, Bernhard Stappel, leitet sie das Zendo Offener Kreis Freiburg und das Projekt Two Wings, wo Zen und christliche Mystik sich begegnen.

Mehr unter:
www.viaintegralis-freiburg.de

Freitag :	Beginn mit Kaffee und Kuchen um 15:30, Kurs von 15:30-18:00 & 19:30-20:30	Teilnehmerzahl:	max. 20
Samstag:	7:30-8:00, 9:30-12:30, Ende mit dem gemeinsamen Mittagessen (bis ca. 14:00)	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	130 €

14. bis 18. Februar 2026

Zen-Sesshin

Dr. Gabriele Geiger-Stappel

Die Zen-Meditation ist ein Übungsweg, der im Schweigen und Sitzen in der Stille gründet. Ihr Ursprung liegt in der Tradition des chinesisch-japanischen Buddhismus und ist als Geschenk des Ostens im 21. Jhdt. in den Westen gekommen. In seiner säkularisierten Form ist Zen für viele Menschen im modernen Alltag ein Weg, die ureigenste Selbstnatur und die Verbundenheit mit allem Sein tief zu erfahren.
Sesshin heißt wörtlich: „Sammeln des Herz-Geistes." In der Gruppe widmen wir uns ganz der eigenen inneren Sammlung im gemeinsamen Zazen, Sitzen in Stille auf einem Kissen, Bänkchen oder Hocker, im Wechsel mit Gehmeditation (kinhin) und Rezitationen. Weitere Elemente der Tage sind Impulsvorträge (teisho), Einzelgespräche zur Übung (Dokusan) und Körperübungen. Mit dem Alltäglichen verbindend ist nach dem Frühstück 30 Minuten achtsame Mitarbeit in Haus und Garten (samu) möglich.

>> Teilnehmende sollten in der Zenmeditation erfahren sein oder die vorhergehende Einführung (28.02.-01.03.2025) besucht haben. <<

Bitte mitbringen: Im Sesshin wird bequeme, farblich gedeckte Kleidung empfohlen, keine Trainingsanzüge.

Gabriele Geiger-Stappel
übte Zen bei Pia Gyger Roshi, später bei Anna Gamma Roshi, Zenzentrum Offener Kreis Luzern. Von ihr wurde sie zur Zen-Lehrerin (sensei) ernannt. Sie ist Mitglied der White Plum Asanga. Zudem ist sie autorisiert in Kontemplation (via integralis) und Achtsamkeit (MBSR) und gibt Kurse im In- und Ausland. Beruflich praktizierte Sie als Ärztin für psychosomatische Medizin/PT und Kinder- und Jugendpsychiatrie. Sie ist verheiratet, Mutter und Großmutter. Gemeinsam mit ihrem Mann, Bernhard Stappel, leitet sie das Zendo Offener Kreis Freiburg und das Projekt Two Wings, wo Zen und christliche Mystik sich begegnen.

Mehr unter:
www.viaintegralis-freiburg.de



Foto: privat

Samstag:	Beginn mit dem Abendessen um 18:00, 19:30-21:00		
So. - Di.:	6:30-8:00, 8.30-9.00 Samu, 9:30-12:30, 14:30-16:00, 16.30-18.00, 20:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 20
Mittwoch:	6:30-8:00, 8:30-9:00 Samu, 9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung: :	680 €

K10

13. bis 15. Februar 2026

Wunderbare Unvollkommenheit. Meditations-Seminar

Margrit Irgang



Foto: Margrit Irgang

„Du hast eine Verabredung mit dem Leben", sagt Thich Nhat Hanh. Leider verpassen wir sie oft, denn wir warten auf günstige Umstände: den idealen Partner, das Rentenalter oder die Erleuchtung. Die Praxis der Achtsamkeit macht uns klar, dass es nur diesen Augenblick gibt. Können wir ihn wahrnehmen und würdigen in seiner ganzen Fülle, mit seinem Licht und seiner Dunkelheit? Können wir uns selbst annehmen in unserer Unvollkommenheit – und sehen, dass uns dennoch nichts fehlt? Wenn wir unsere Vorstellungen von Perfektion losgelassen haben, entdecken wir inmitten der Unvollkommenheit den Glanz der Vollständigkeit.

Wir sitzen auf sanfte Weise im Stil des Zen auf dem Kissen oder Stuhl. Die Teilnehmer hören Vorträge und geführte Meditationen, sitzen in der Stille und machen Gehmeditation in Raum und Wald. Abgesehen von zwei Rundgesprächen findet das Seminar im Schweigen statt.

Um 7:00 wird eine freiwillige Morgenmeditation angeboten, um 19:30 eine Abendmeditation.

Übernachtung im Haus ist zum Aufbau innerer Stille und für dieses Seminarkonzept unerlässlich. Für Teilnehmer ist daher Übernachtung und vegetarische Verpflegung im Haus zusätzlich zum Kurs verbindlich zu buchen.

Margit Irgang
ist Schriftstellerin und Meditationslehrerin. Sie praktiziert Zen seit 1984, von 1992 bis zu seinem Tod bei Thich Nhat Hanh, gibt Meditations-Seminare im In- und Ausland und ist Autorin u. a. von „Leuchtende Stille", „Wunderbare Unvollkommenheit", „Dieser Augenblick" (alle Herder).

Freitag:	Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen um 18:00, Kurs von 19:30-21:30
Samstag:	7:00-8:00, 9:30-12:30, 14:45-18:00, 19:30-ca. 21:00
Sonntag:	7:00 - 8:00 & 9:30-12:30, Ende mit dem gemeinsamen Mittagessen (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl:	max. 14
Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	358 €

27. Februar bis 1. März 2026

Verbunden statt allein

Dr. Iris Wernher

Einsamkeit ist ungesund – und fühlt sich nicht gut an. Dennoch ist sie für viele Menschen, ob jung oder alt, alltägliche Lebensrealität. Oft fällt es uns schwer, Gesellschaft zu suchen, um Hilfe zu bitten oder angebotene Unterstützung anzunehmen. Warum eigentlich?

In diesem Workshop für alle Generationen geht es darum, Einsamkeit besser zu verstehen, „Hilfe" unter dem Gesichtspunkt des Schenkens und Beschenktwerdens zu betrachten und gemeinsam Wege zu einem tragenden Für- und Miteinander zu entdecken. Neben inhaltlichen Impulsen, z. B. aus der aktuellen Forschung, gehen wir durch persönlichen Austausch und praktische Übungen in die Tiefe – mal im Gespräch, mal in der Stille, mal kreativ. Immer mit Blick auf echte generationsübergreifende Verbindung und gegenseitige Stärkung.

Der Workshop lebt vom Mitmachen: Alle Teilnehmenden sind eingeladen, in geschütztem Rahmen eigene Erfahrungen einzubringen, zuzuhören, sich auszuprobieren.

Willkommen sind alle Interessierten, unabhängig vom Alter.



Foto: Finn Geisler

Dr. Iris Wernher
ist Diplom-Psychologin und promovierte Gerontologin. Seit 2006 beschäftigt sie sich mit Themen, die besonders – aber keineswegs ausschließlich – ältere Menschen betreffen. Ihre langjährige Erfahrung reicht von klinischer und wissenschaftlicher Tätigkeit über Beratung, Begleitung und Weiterbildung bis hin zur partizipativen Quartiersentwicklung.

Mehr unter www.wernher.de

Freitag :	Beginn mit Kaffee und Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00 & 19:00-21:00
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca 14:00)

Teilnehmerzahl:	max. 16
Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	211 €

K12

26. bis 01. März 2026

Goldschmieden

Ulrike Fretter

Ulrike Fretter
ist Goldschmiedin

Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Löten werden vermittelt. Gearbeitet wird überwiegend mit Silber, auf Wunsch auch mit Gold und anderen Metallen.

Bei der Schmuckgestaltung erhalten Sie Anregung und Anleitung, können aber auch eigene Ideen verwirklichen: Material kann mitgebracht, ein nicht mehr getragener Ring umgearbeitet oder ein Lieblingsstein gefasst werden.

Der Kurs setzt keine Erfahrungen voraus; es entstehen ein bis zwei Schmuckstücke.



Foto: Ulrike Fretter

Alle Werkzeuge werden gestellt. Material wird nach Verbrauch abgerechnet. Für Rückfragen in besonderen Anliegen steht die Kursleiterin gern zur Verfügung.

Wer mit Gold arbeiten möchte, bitte bis 2 Wochen vor Kursbeginn melden.

Samstag :	9:30-12:30 & 14:00-18:00; nach dem Abendessen kann weitergearbeitet werden.	Teilnehmerzahl:	max. 8
Sonntag:	9:30-12:30	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	165 €

03. bis 05. März 2026

Wirkung ist kein Zufall - Stilberatung für Damen

Vivien Altmann



Foto: Vivien Altmann

Stehst Du auch vor deinem Kleiderschrank und weißt trotz vieler Kleidungsstücke nicht, was Du anziehen sollst?

Vielleicht nähst Du sogar deine Kleidung selbst und dennoch will es mit dem eigenen Outfit nicht so wirklich klappen? Oft ist das Ergebnis, dass Du Dich zu klein, zu dick, zu groß oder zu alt für die Mode fühlst, dabei ist das nur das fehlende Wissen darüber, was Dir steht und warum das so ist. Dein Stil ist kein Zufall und wie Du den findest, zeige ich Dir in diesem Stilseminar.

Materialkosten von 25 € werden vor Ort direkt mit mir abgerechnet.
Alle Teilnehmerinnen durchlaufen einen Farbtest; es besteht die Möglichkeit, für 120 € eine Farbkarte zu erwerben.

Auch buchbar vom 22.-24.09.2026

Bitte mitbringen: eigene Kleidungsstücke, Accessoires und Schuhe, damit wir aus der reinen Theorie auch echte Praxis werden lassen können. Wähle gezielt Teile, die in der Regel mehr Zeit im Kleiderschrank verbringen, als von Dir getragen werden. Oberteile, Hosen, Röcke, Accessoires und Co, alles ist erlaubt. Es gibt kein zu viel oder zu wenig, Du kannst an allem lernen.

Vivien Altmann
ist Buchautorin, Modedesignerin, Schnittdirectrice, Farb- und Stilberaterin mit eigenem Atelier.

Mehr unter:
www.vivien-altmann.de

Dienstag :	10:00-12:30 & 13:30-16:30
Mittwoch:	10:00-12:30 & 13:30-16:30
Donnerstag:	10:00-12:30 & 13:30-15:30

Teilnehmerzahl:	max. 8
Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	249 €

K14

6. bis 8. März 2026

Tänze aus Kroatien, Serbien und Mazedonien

Klaus Grimm, Linda Tsardakis-Grimm

Ausgewählte Tänze aus den Ländern Kroatien, Serbien und Mazedonien geben Einblicke in Vielfalt, Lebendigkeit und Reichtum des tänzerischen Miteinanders. Beschauliche bis flotte Melodien, teils ungewohnte Rhythmen sowie Tänze aller Schwierigkeitsgrade erwarten die Teilnehmer.

Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich. Tanzbeschreibungen und Tonträger können erworben werden.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte Schuhe (keine Straßenschuhe), Tanzgürtel.

Klaus Grimm &
Linda Tsardakis-Grimm
bereisen seit mehr als 35 Jahren insbesondere die Balkanländer. Sie entdecken und sammeln dabei traditionelle Tänze, die sie in ihren Kursen vermitteln.

Mehr unter: www.internationale-folkloretänze.de



Foto: privat

Freitag :	Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen um 18:00, Kurs von 19:15-21:30
Samstag:	9:00-12:00, 14:30-17:30, 19:15-21:30
Sonntag:	9:00-12:00

Teilnehmerzahl:	max. 30
Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	201 €

13. bis 15. März 2026

Die sinnliche Welt des Buchbindens

Susanne Natterer

Dieser Kurs vermittelt den technischen Aufbau eines Buches und stellt die dazu notwendigen Materialien vor.

Für Ihr Buch (z.B. Skizzen-, Notiz- oder Tagebuch, ca. im Format A5), das Sie individuell anfertigen, falzen Sie mit dem Falzbein die Blätter, heften die Lagen in traditioneller Fadenheftung zu einem Buchblock und beziehen anschließend den festen Einband mit einem selbstgestalteten Bezugspapier (z.B. als Knitter-, Kleister- oder Spachtelpapier). Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Ihr Buch mit kleinen Accessoires zu schmücken wie z.B. mit dem Kapitalband und einem Lesebändchen, Stifthalter, Einstecktasche u.a.

Materialkosten von 30 € werden vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibmaterialien.



Foto: Susanne Natterer

Susanne Natterer
ist selbstständige Buchbindemeisterin mit den Schwerpunkten Einbandrestaurierung, Reparaturen, Einzel- und Sonderanfertigung. Sie unterrichtet an verschiedenen Fachschulen.

Mehr unter:
www.buchbindereinatterer.de

Foto: Susanne Kurze

Freitag :	Beginn mit Kaffee und Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00 & 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 8
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	211 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca 14:00)		

K16

Dr. Elke Fein
ist Politik- und Sozialwissenschaftlerin und Geschäftsführerin des Instituts für integrale Studien (IFIS) in Freiburg. 2023 erschien ihr Buch „Integrale Politik – Grundlagen, Prinzipien und Inspirationsquellen". Im Rahmen der „Integralen Politikwerkstatt" arbeitet sie gemeinsam mit Kolleg/innen an einer neuen, integralen politischen Kultur und führt u.a. Dialogprozesse, Runde Tische und andere Beteiligungsformate durch.

Mehr unter https://www.ifis-freiburg.de/mitglied/dr-elke-fein



Foto: privat

13. bis 15. März 2026

Deep Democracy: Demokratie vertiefen und Perspektiven integrieren

Dr. Elke Fein

„Unsere Lebensumstände, Geschichte und Erfahrungen bestimmen unsere Sicht auf die Dinge. Jede/r sieht die Welt vom eigenen Standpunkt aus auf eigene Weise. Niemand hat das vollständige Bild, aber es hat auch niemand zu 100 Prozent unrecht." (Ken Wilber)

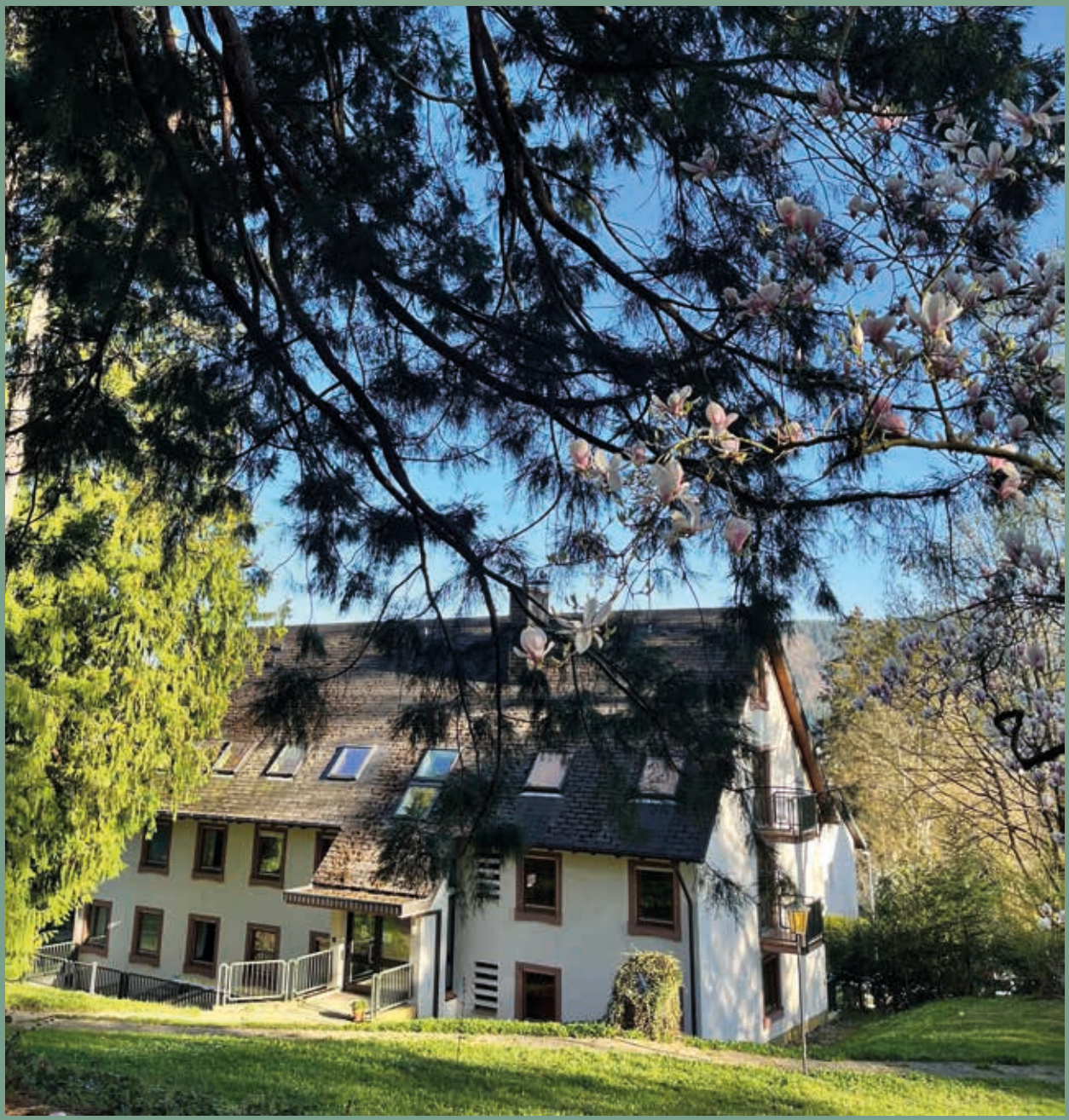
Wie schaffen wir es, unterschiedliche Perspektiven so zu bündeln, dass unser Bild (und Verständnis) eines Problems vollständiger wird? Wie können wir gezielt vernachlässigte Perspektiven erkennen und integrieren? Was ist Schattenarbeit, und warum ist sie wichtig? Wie machen wir schwierige Themen in unserer Gesellschaft wieder besprechbar?

Deep Democracy bietet hierzu neben Impulsen zum Umdenken auch zahlreiche methodische Instrumente. Entstanden aus der Prozessorientierten Psychologie Arnold Mindells und weiterentwickelt von Myrna und Greg Lewis gibt es uns praktische Werkzeuge an die Hand, um Spannungen, Konflikte und schwierige Themen in Gruppenkontexten in der Tiefe aufzulösen – und damit konstruktiv zu nutzen, bevor sie zu Polarisierung führen oder eskalieren.

Das Seminar gibt eine Einführung in die Theorie und Praxis von Deep Democracy als Beitrag zu einer neuen politischen Kultur, die im Dienste der Vertiefung unserer Demokratie steht.

Freitag :	Beginn mit Kaffee und Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00 & 19:00-20:30
Samstag:	10:00-12:30 & 14:00-18:00
Sonntag:	10:00-12:30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca 14:00)

Teilnehmerzahl:	max. 14
Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	211 €



Italien ganz nah: Jenseits von Riviera und Rotwein

Die Villa Waldhof kooperiert mit der Villa Palagione in Volterra, einem Weiterbildungshaus in der Toskana (www.palagione.com) Die Villa Waldhof bietet in Kooperation mit der Villa Palagione Themen-Reisen an [z.B. toskanische Sehenswürdigkeiten, toskanische Küche, Sprache, Geschichte der Etrusker (11.-19. April 2026)], u.a., die ein Vorbereitungswochenende in Freiburg beinhalten.
Im Rahmen unseres Formates „**Europa konkret**" widmen wir uns mit dieser Woche Italien jenseits von Riviera und Rotwein.



Themenschwerpunkte

- Rechtspopulismus in Italien (Vorträge, Diskussion)
- Minderheiten in Italien (Sprache, Kultur)
- Italiens kulturelle Vielfalt: Vom alten zum neuen Rom
- Italophile Verlage: Mare-Verlag, Solo uno
- Praktische Einblicke in die Sprache (Flashlights)
- Italienische Musik (zum Hören und Mitmachen)
- Italienische Küche (mediterran)

Ab Januar gibt es die Möglichkeit, einen Konversationskurs zu besuchen:
immer mittwochs 9.00-10.30 Uhr, außer der Ferien

Benvenuti! Italienische Woche in der Villa Waldhof (16.03.26-22.03.26) Programm siehe Website!

20. bis 22. März 2026

Japanische Kalligraphie, Zen Kalligraphie

Rie Takeda

Eine meditative Kalligraphie-Reise mit Schwerpunkt auf Zen-Wort und -Schrift in verschiedenen Kalligraphie-Stilen und Größen.
Dieser Kurs lehrt Achtsamkeitsprozesse, wie man Körper und Geist während des Kalligraphierens verbindet und dabei den Qi-Energie Fluss und das Bewusstsein steigert. Mit grundlegenden Pinselbewegungen, Techniken wie Side-Brushing + Direct-Brushing lernt und erfährt man etwas über die Balance der verschiedenen Räume. Ein Fokus dabei ist der Prozess und das Einfangen des Augenblicks mit dem Pinsel und das Sichtbar Machen der Qi-Energie auf dem Papier.

Wir arbeiten mit Enso-Kreis, Block- und Kursivstil, Tuscheabtönung/Fluss/Springen/Ausschieben/Punkte-Techniken. In der letzten Phase - achtsam und kreativ - werden individuelle Werke geschaffen. Darüber hinaus kann ein einfacher Namensstempel aus Gummi erstellt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Grundlegende Arbeitsmaterialien und Utensilien werden von der Kursleiterin gestellt, die Materialien werden direkt nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet (max. 15€).

Bitte mitbringen: Einige flache Aquarellpinsel zum Ausprobieren, Bunt-/Kalkstifte, Wasserfarben, Handtuch. Optional: Papiere in verschiedenen Größen und Gegenstände zum Experimentieren wie Steine oder Holzstücke.

Rie Takeda
arbeitet seit 2000 als freischaffende Künstlerin und professionelle Kalligrafin in Europa und Japan. Seit 2002 vermittelt sie in der Erwachsenenbildung Shodō, die Kunst der japanischen Kalligraphie, sowie Sumi-e.

Mehr unter:
Instagram: neojaponismatelier / Rie Takeda



Foto: Rie Takeda

Foto: privat

Freitag:	16:00-18:00 & 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 10
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl.	
Sonntag:	9:30-12:30	kursbegleitender Verpflegung:	221 €

K18



Foto: privat

26. März bis 2. April 2026

Frühjahrsseminar für Blockflöte

Manfred Harras

Das Programm sieht eine bunte Mischung alter und zeitgenössischer Kompositionen in wechselnder Größe vom Bicinium bis hin zur Mehrchörigkeit vor. Die Arbeit im Plenum findet an den ersten drei Vormittagen und an den beiden ganzen letzten Kurstagen statt, während jeweils der Nachmittag der ersten drei Kurstage der intensiven Arbeit in kleinen Consorts (in einfacher Stimmbesetzung) vorbehalten ist. Die Abende bieten die Möglichkeit zum freien Musizieren. Auch in diesem Jahr ist ein Teil des Vormittagsprogrammes der technischen Weiterbildung mittels Tenor- und Bassblockflöte gewidmet (Atemtechnik, Tonbildung, Artikulation und Fingertechnik). Speziell vom Kursleiter geschriebene Etüden und Studien für Tenor- und Bassblockflöte kommen dabei zum Einsatz.

Um eine intensive Arbeit zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl für diesen Kurs begrenzt!

Gemeinschaftsveranstaltung mit dem IAM – Internationaler Arbeitskreis für Musik e.V., Bramsche-Malgarten

Anmeldung direkt beim IAM: per E-Mail info@iam-ev.de, per Fax 05461.99 63 10 oder über die website www.iam-ev.de. Bitte teilen Sie dem IAM bei der Anmeldung mit, ob Sie ein Zimmer mit oder ohne WC/Dusche wünschen.

Manfred Harras
ist als Solist, Kammermusiker und gefragter Musikpädagoge im In- und Ausland tätig. Er hat zahlreiche Schallplatten und CDs, sowie Editionen und musikwissenschaftliche Publikationen vorgelegt.

Mehr unter :
https://www.basilisk-edition.ch/kurse-und-konzerte/

Donnerstag:	26.03.2026 Beginn mit dem Abendessen um 18:00	Teilnehmerzahl:	max. 13
bis			
Donnerstag:	02.04.2026: Ende mit dem Frühstück		

18. bis 20. März 2025

Malkurs - Blumiges

Andrea Dürr


Foto: Andrea Dürr

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Vielfalt der Blumen, der Fülle der Farben, der Pracht der Formen.
Die Natur im Frühling ist wie eine Auferstehung: Glanzgrün, orange, purpur, gelb, blau, rot. Diese herrliche Natur abzubilden, ist Inhalt dieses Kurses, es kann konkret in etwas Blumigem oder abstrakt in der Farbigkeit erfolgen - alles ist möglich.
Mit einem besonderen Binder werden Pigmente aufgelöst, um diese lasierend, transparent, auch zum Teil deckend, auf die Leinwand aufzutragen. Wir werden verschiedene Techniken kennenlernen, z.B. nass in nass, das Abtupfen mit dem Tuch, sowie mit verschiedenen Pinselgrößen und Arten der Pinselführungen arbeiten.
In einem geborgenen Raum, ohne Bewertung, kann ein Mehr an Kreativität und Spontanität beim Malprozess entstehen.

Materialkosten in Höhe von 40€ werden vor Ort direkt mit der Kursleiterin abgerechnet und beinhalten zwei selbstgebaute und grundierte Leinwände (60 x 60 cm und 60 x 50 cm), die benötigten Pigmente und den besonderen Binder. Pinsel werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt. Auf Wunsch können weitere Leinwände bezogen werden.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, können Sie Ihre eigenen Pigmente und Pinsel mitbringen.

Andrea Dürr
hat in der Malschule des australischen Künstlers Paul Pollock in Freiburg studiert. Ihre Werke waren in zahlreichen Ausstellungen im In- und Ausland zu sehen.

Mehr unter
www.andrea-duerr.de

Donnerstag	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:30-18:00 & 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 10
Freitag :	9:30-12:30 & 14.00-18:00	Teilnahmegebühr	
Samstag:	9:30-12:30 & 14.00-18:00	inkl. kursbegleiten-	
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca 14:00)	der Verpflegung:	245 €

K20

20. bis 24. April 2026

Intensiv-Einführung GfK

Ronya Salvason

Ronya Salvason
beschäftigt sich seit 2005 intensiv mit der GFK und unterrichtet diese seit 2011. Außerdem bietet sie Empathische Begleitung, Coaching und Mediation auf Basis der GFK an. Sie ist anerkannte Trainerin im Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

(www.fachverband-gfk.org).



Foto: privat

Anerkannt als Bildungsurlaub
In unserem Berufsalltag kommunizieren wir fast immerwährend. Nicht selten tun wir es auf eine Weise, die zu Problemen und Konflikten führt. Dabei besteht unser Potenzial darin, dass wir über unser Denken, Sprechen und Handeln bestimmen können. Wir können unsere Denkmuster, unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Handlungsweisen so umgestalten, dass unsere Kommunikation befriedigend verläuft.
Die GFK ist zum einen ein Sprachkonzept, welches die Stolpersteine der Sprache aufzeigt. Zum anderen vermittelt sie eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wohlwollen zu begegnen.
Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation ist es möglich:
- einen wertschätzenden Umgang zu entwickeln
- Streit in konstruktive Gespräche umzuwandeln
- Konflikte an der Wurzel zu lösen
- sich kraftvoll für die eigenen Anliegen einzusetzen
- einvernehmliche Lösungen zu finden
- Arbeitsverhältnisse aufzubauen, die auf Partnerschaftlichkeit basieren
- die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen von Grund auf zu verbessern

Seminarinhalte:
- Die GFK-Methode und ihre Anwendung
- das 4-Ohren-Modell der GFK
- Dialoge in der GFK gestalten mit Hilfe des 6-Stühle-Modells
- selbst-empathisch mit eigenem Ärger umgehen
- hilfreicher Umgang mit eigenen Grenzen und den Grenzen anderer

Sie lernen, die Gewaltfreie Kommunikation für ihren beruflichen Alltag anzuwenden. Es finden regelmäßige Transfers in konkrete Arbeitssituationen statt. So ist sichergestellt, dass Sie für Ihren Arbeitsalltag von dem Seminar profitieren können.

Informationen und Anmeldung ausschließlich über das LIW:
Lohmarer Institut für Weiterbildung, Donrather Strasse 44, 53797 Lohmar
Tel. 02246 / 302999-10, www.liw-ev.de

Dort können Sie die Kosten für Teilnahme, Unterkunft und Verpflegung (VP) sowie begleitende Seminarunterlagen erfragen und sich anmelden.

Montag 20.04.2026:	Beginn um 11:00	Teilnehmerzahl:	max. 16
bis			
Freitag 24.04.2026:	Ende um 14:30		

30. April bis 3. Mai 2026

Bildideen finden und umsetzen

Brigitte Waldschmidt

Gute Bilder brillieren nicht nur durch eine außergewöhnliche Farbgebung, sondern auch durch eine gelungene Komposition - es gilt also, Farb- und Kompositionswissen zu verknüpfen. Ergänzt durch technische Finessen und durch handwerkliches Können entstehen Werke mit individuellem Duktus.

Kleine Übungen und Skizzen erleichtern den Einstieg und bilden die Basis in ein zielorientiertes Kunstwerk. Der Zufall stellt mit Sicherheit eine impulsgebende Variable im Bildfindungsprozess dar, doch wir sollten nicht alles diesem Zufall überlassen. Gerade bei eher inhaltslos konzipierten, abstrakten Werken hört man oft „Das könnte ich auch!" Sitzen diese Menschen dann vor ihrer leeren Leinwand, fällt ihnen nichts mehr ein und sie stellen fest, der erste Schritt beim Einstieg in die eher freie Malerei immer der schwierigste ist.
Mitgebrachte Abbildungen aus Bildbänden, Zeitschriften, Urlaubsfotografien oder tollen Teilpassagen aus eigenen Werken schaffen eine interessante Basis für spätere Werke. Gearbeitet wird mit festen und flüssigen Acrylfarben und wenn gewünscht mit modifizierter Leichtstrukturpaste. Im Stil von Mixed Media können auch zeichnerische Arbeitsgeräte - Buntstifte, Bleistifte, Kreiden, Feder - ganz nach Wunsch eingesetzt werden.

Die Materialliste können Sie in unserem Onlineprogramm einsehen oder im Sekretariat erfragen.



Foto: Brigitte Waldschmidt

Brigitte Waldschmidt
ist Dipl.-Designerin und Malerin.

Mehr unter
www.brigitte-waldschmidt.de

Donnerstag	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:30-18:00 & 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 10
Freitag :	9:30-12:30 & 14.00-18:00	Teilnahmegebühr	
Samstag:	9:30-12:30 & 14.00-18:00	inkl. kursbegleiten-	
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca 14:00)	der Verpflegung:	331 €

K22

2. bis 3. Mai 2026

Autobiografisches Schreiben

Sigrun Dahmer



Foto: Finn Geisler

Wenn eigene Erlebnisse zu Geschichten werden …

Sie schreiben gern. Da liegt es nah, die Inspiration für kreative Geschichten aus der eigenen Biografie zu schöpfen. Vielleicht schreiben wir für uns selbst, um ein besseres Verständnis für unser Innenleben zu erlangen. Vielleicht schreiben wir für andere, um unsere Erfahrungen und Einsichten an unsere Mitmenschen weiterzugeben. Wenn Sie erfahren möchten, wie man aus Erinnerungen interessante und unterhaltsame Geschichten entwickelt, dann ist dieses Wochenend-Seminar genau richtig für Sie.

Kursinhalte

- Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Formen des autobiografischen Schreibens (z.B. Memoiren, Dokumentation, literarische Gattungen)
- Sie lernen Techniken der Geschichtsentwicklung und -gestaltung kennen (u.a. chronologischer Ansatz, die Arbeit mit Zeitsprüngen und Rückblenden)
- Sie probieren verschiedene Schreibimpulse aus (Perspektivwechsel, Tempovariation, Stilmittel zum Spannungsaufbau etc.)
- Sie verfassen Geschichten, die Sie mit dem Kurs teilen können
- Sie erhalten ein professionelles Feedback von der Kursleitung

Sigrun Dahmer
ist Deutschlehrerin, lizenzierte Schreibberaterin (PH Freiburg), Autorin und Rhetoriktrainerin; sie unterrichtet kreatives und literarisches Schreiben.

Mehr unter:
https://sigrun-dahmer.de/

Samstag:	10:00-12:30, 14:00-18:00, 19:30-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 18
Sonntag:	9:30-12:30 & 14:00-15:30, Ende mit Kaffee & Kuchen um 15:30	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	211 €



Vernissage: Samstag, 22.04.2026

Georgien - Nachbarn am Rande des Hohen Kaukasus

Demokratie versus Diktatur – Georgiens Kampf um Unabhängigkeit und Freiheit begleiten wir mit der Ausstellung eines bekannten Malers aus Tiblissi (Tiflis), Teimuraz Shvangiradze und seiner Frau Nana, die Komponistin ist. In diesem Rahmen finden Gesprächsrunden, Diskussionen, Konzerte mit georgischer Musik und dem Chor MZE SHINA unter der Leitung von Gabriele Fangmeyer statt. Und nicht zu vergessen: Schon jetzt laden wir Sie herzlich zum Supra ein, zum großen gemeinsamen georgischen Gastmahl.

მოგესალმებით!



Foto: Ariane Huml

8. Mai 2026

Wild- und Heilpflanzen vor der Haustür

Andrea Drewski

Erstaunlich viele Wild- und Heilpflanzen können wir direkt vor unserer Haustür finden. Bei einem gemütlichen Spaziergang rund um den Waldhof in Freiburg-Littenweiler entdecken wir die einheimischen Frühlings-Wildkräuter. Dazu gibt es Pflanzengeschichten, Heilkräutertipps und kulinarische Rezepte.

Bei starkem Regen bleiben wir drinnen und erfreuen uns an schönen Bildern der Wildpflanzen bei einem Beamer-Vortrag.



Foto: Andrea Drewsk

Andrea Drewsk

„So bunt wie die Sommerblumen auf einer Wildkräuterwiese sind die Erfahrungen meines Lebens. Von der Erzieherin über das Biologie- und Eventmanagement-Studium bis zur vegetarischen Köchin und Heilpflanzenexpertin führte mich mein beruflicher Weg. Meine Leidenschaft sind die einheimischen Wild- und Heilpflanzen in der freien Natur und im Garten. Am meisten Freude bereitet es mir, mich gemeinsam auf den Weg zu machen, um zu entdecken, was so Wunderbares rechts und links des Weges blüht."

Mehr unter:
www.heilpflanzen-freiburg.de

Freitag:	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00	Teilnehmerzahl: Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	max. 15 20 €

K24

8. bis 10. Mai 2026

MAHALA - Tänze aus Südosteuropa / Nordmazedonien

Holger Ulatowski

Die Roma des Balkans haben die Folklore der Völker, mit denen sie in Berührung kamen, stets aufgenommen und verarbeitet. Feurige Klänge und klagende Weisen sowie mitreißende und unglaublich beschwingte Musik prägen den Charakter dieser Folklore in ihrer Mischung aus traditionellen und modernen Einflüssen. Oft sind es Blasinstrumente, die den Rhythmus vorgeben. Es sind temperamentvolle Menschen, meisterhafte SängerInnen und Musiker, leidenschaftliche TänzerInnen, sehr gute Handwerker und geborene Händler. Traditionell zogen und ziehen sie als Nomaden durch Europa.

Dieser Kurs ist eine Einladung, sich von der Intensität der Musik und des Tanzes mitnehmen und berühren zu lassen und an den Quellen unserer inneren Kraft und Lebensfreude anzuknüpfen. Ethnologische und Philosophische Hintergründe werden vermittelt.

Willkommen sind alle Menschen mit Freude an der Bewegung, am Thema Interessierte und Tanz-Anleitende. Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Tanzkleidung, leichte Schuhe (keine Straßenschuhe)

Holger Ulatowski
ist Tanzlehrer und Lehrbeauftragter am Institut Friedel Kloke-Eibl.

Mehr unter:
www.tanzdozent-ulatowski.de



Foto: Holger Ulatowski

Freitag :	Beginn mit dem Abendessen um 18:00, Kurs von 19:15-21:30	Teilnehmerzahl:	max. 8
Samstag:	9:00-12:00, 14:30-17:30, 19:15-21:30	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	197 €
Sonntag:	9:00-12:00, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)		

15. bis 17. Mai 2026

Aktzeichnen für Frauen

Christina Hanser



Bild: Christina Hanser

In diesem Workshop bekommen Sie die für das Aktzeichnen grundlegenden Kenntnisse und anatomischen Gesetzmäßigkeiten vermittelt. Durch Körperübungen erfahren Sie Statik und Achsenverschiebungen am eigenen Körper.

Skizzenhaft erfassen Sie dynamische Bewegungsabläufe des Modells. Bei längeren Posen können Sie sich in die Aktdarstellung vertiefen und auch Licht und Schatten aufgreifen. Mit Bleistift und weiteren Zeichenmaterialien zeichnen Sie am Tisch sitzend oder an der Staffelei stehend. Mittels Seh- und Wahrnehmungsübungen spüren Sie schöpferisch der Schönheit unserer menschlichen Körper nach.

Die Modellkosten werden vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet und betragen, in Abhängigkeit von der Teilnehmerinnenzahl, 25-40 €.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 oder größer, getönte Papiere, Malbrett (große Bretter sind da), diverse Stifte: Bleistifte B, 4 B, 6 B, Rötelstift, Sepiastift oder Stäbchen, Kohlestifte und Kreiden (Ölkreiden, Pastellkreiden), evt. auch Tusche und Pinsel zum Colorieren, Radiergummi, Spitzer

Modellkosten werden vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet: abhängig von der Teilnehmerinnenzahl (5-8): 25-40 €

Christina Hanser
ist freiberufliche Künstlerin und Kunstpädagogin.

Mehr unter:
www.christina-hanser.de

Freitag :	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00 & 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 8
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	231 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)		

K26

15. bis 17. Mai 2026

Tanzen im Frühling

Elke Pfründer

Elke Pfründer
unterrichtet seit 20 Jahren , internationale Folkloretänze.

Wir feiern den Frühling mit Tänzen der Internationalen Folklore sowie der Meditation des Tanzes. Sie lernen schnelle Tänze zu flotter, beschwingter Musik als auch langsame Tänze zu besinnlicher, ruhiger Musik kennen. Die Tänze werden aus einfachen Schrittfolgen bestehen, die gut erlernbar sind. Tanzerfahrung ist nicht Voraussetzung, aber von Vorteil. Die Freude an der Bewegung zur Musik steht im Vordergrund.

Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte Schuhe (keine Straßenschuhe)



Foto: Pixabay

Freitag :	Beginn mit dem Abendessen um 18:00, Kurs von 19:15-21:30	Teilnehmerzahl:	max. 30
Samstag:	9:00-12:00, 14:30-17:30, 19:15-21:30	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	191 €
Sonntag:	9:00-12:00, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)		



09.-17. Mai 2026

Deutsch-Norwegische Partnerschaft

Norweger im Schwarzwald

Seit einigen Jahren besteht eine rege Verbindung von Dr. Ariane Huml zur Universität Kristiansand. Von Seiten der Norweger kam der Wunsch auf, eine Woche im Dreiländereck zu verbringen mit der Möglichkeit, in der Villa Waldhof zu wohnen. Geplant sind Besuche beim Europarlament, Besuche der wichtigsten Museen in Basel, Freiburg und in den Vogesen, Besuche von Weingütern, Touren mit dem E-Bike, Besuch des Naturparks Schwarzwald, gemeinsame Wanderungen, u.a.m.
Interesse an Norwegen und an seinen Bewohnern? Im Sinne unseres Europagedankens möchten wir alle hiesigen Interessierten dazu einladen, ebenfalls an diesem Programm und Länderaustausch teilzunehmen.

Weitere Informationen finden Sie spätestens ab Januar 26 unter www.waldhof-freiburg.de, schauen Sie rein!
Sie sind herzlich willkommen in der Villa Waldhof und bei unseren Partnerhäusern der EBZ!



29. bis 31. Mai 2026

Mit Yoga zu Energie und Zufriedenheit

Valeska Schmidt-Tychsen

An diesem Wochenende mit Hatha- und Yin-Yoga hast Du die Möglichkeit, Dich ein wenig besser kennenzulernen – sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene. Körperlich dehnen und kräftigen wir uns – das schenkt uns Wohlgefühl und Selbst-Bewusstsein und hilft uns, aufrechter durchs Leben zu gehen. Wir richten die Aufmerksamkeit auf das Spüren des Körpers und die Atmung, um das Kopfkino immer wieder kurz auszuschalten und die so gewonnene Stille in uns zu genießen. Eine genaue körperliche Ausrichtung hilft effizient, gelenkschonend und stärkend zu üben und die richtige Muskulatur anzusteuern. Jede Yoga-Einheit endet mit einer Entspannung, in der das Getane vom Körper verdaut und gelernt wird. Meditationen und ein meditativer Spaziergang runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung für Yoga und Meditation, Wetterfeste Kleidung für draußen, Trinkflasche, Stift und Papier.

Dieser Kurs wird auch vom 09.-11.10. 2026 und angeboten

Valeska Schmidt-Tychsen
ist Yogalehrerin und Esalen-Massage Practicioner mit zusätzlichen Ausbildungen in Yoga-Therapie und Spiraldynamik
Mit 16 Jahren Erfahrung im unterrichten von Gruppen und Einzelpersonen holt sie dich dort ab, wo du stehst – ob viel, wenig oder keine Erfahrung mit Yoga.

Mehr unter:
www.valeska-yoga-massage.com



Foto: Frank Tusch

Foto: Brigitte Waldschmidt

Freitag :	Beginn mit Yogasnack um 15:30, Kurs 16:00-18:00	Teilnehmerzahl:	max. 13
Samstag:	6:45-8:15, 10:00-12:00, 16:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl.	
Sonntag:	6:45-8:15 & 10:00-12:00, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)	kursbegleitender Verpflegung:	306 €

K28

29. bis 31. Mai 2026

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Einführung in das Modell nach Marshall B. Rosenberg

Ronya Salvason

Wie können wir unsere Anliegen so mitteilen, dass wir wirklich verstanden werden? Und wie können wir offen bleiben für das, was jemand sagen möchte, wenn wir z.B. Vorwürfe zu hören bekommen?
Antworten auf diese Fragen bietet das Sprachkonzept 'Gewaltfreie Kommunikation' von Marshall Rosenberg. Es führt zu mehr Verständigung im zwischenmenschlichen Miteinander, ob privat oder beruflich. Konflikte können damit an ihrer Wurzel gelöst werden. Darüber hinaus vermittelt das Modell eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wertschätzung und Empathie zu begegnen. Das führt zu Lebendigkeit und Fülle im Leben.

Das Seminar vermittelt anhand zahlreicher Übungen die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation, sodass alle Teilnehmenden anschließend das Handwerkszeug im Gepäck haben, um im Alltag üben zu können.

Die Kosten für das für jeden Teilnehmer notwendige Skript (10 €) werden vor Ort direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Ronya Salvason
beschäftigt sich seit 2005 intensiv mit der GFK und unterrichtet diese seit 2011. Außerdem bietet sie Empathische Begleitung, Coaching und Mediation auf Basis der GFK an. Sie ist anerkannte Trainerin im Fachverband Gewaltfreie Kommunikation (www.fachverband-gfk.org).



Foto: privat

Freitag :	Freitag: 17:00-18:00 & 18:40-20:30	Teilnehmerzahl:	max. 16
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl.	
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)	kursbegleitender Verpflegung:	296 €

18.-21. Juni 2026

Unlimited-Hope-Filmfestival



Das Menschenrechtsfilmfestival „Unlimited Hope“ wird das erste Mal in Zusammenarbeit mit der Villa Waldhof (Littenweiler) und dem Kommunalen Kino (Wiehre) in Freiburg stattfinden.

„Die Filme erzählen Geschichten vom Überleben und Widerstand. Geschichten von Menschen, die Genozid, Krieg und soziale Ungerechtigkeit überlebt haben, und sich dennoch nicht als Opfer fühlen. Filme, die das Schicksal der Überlebenden und ihrer Angehörigen nicht nur dokumentarisch erforschen, sondern künstlerisch und emotional weitererzählen.“

Seien Sie ein Teil der Hoffnung, in dem Sie den Geschichten der Menschen zuhören, die sie vielleicht nicht mehr erzählen können oder diese vielleicht noch nie erzählt haben. The hope of changing the world never ends…

21.-28. Juni 2026

Französische Kultur und Sprache im FIEF - Dieulefit (Frankreich-Drôme)

In der geschichtsträchtigen Umgebung von Dieulefit wird es ab 2026 einmal pro Jahr einen Kurs in französischer Sprache in Kombination mit Kunst, Kultur und Geschichte geben. Die Gegend war das Zentrum der Résistance und ist bekannt für seine Lavendelfelder, seinen guten Wein, seine Töpfereien und seine guten Wandermöglichkeiten.



Vormittags findet der Sprachkurs statt, am Nachmittag finden Ausflüge statt.
Freitagmorgen wird der Markt von Dieulefit erkundet, u.v.m.

Teilnehmerzahl ist auf 16 beschränkt.

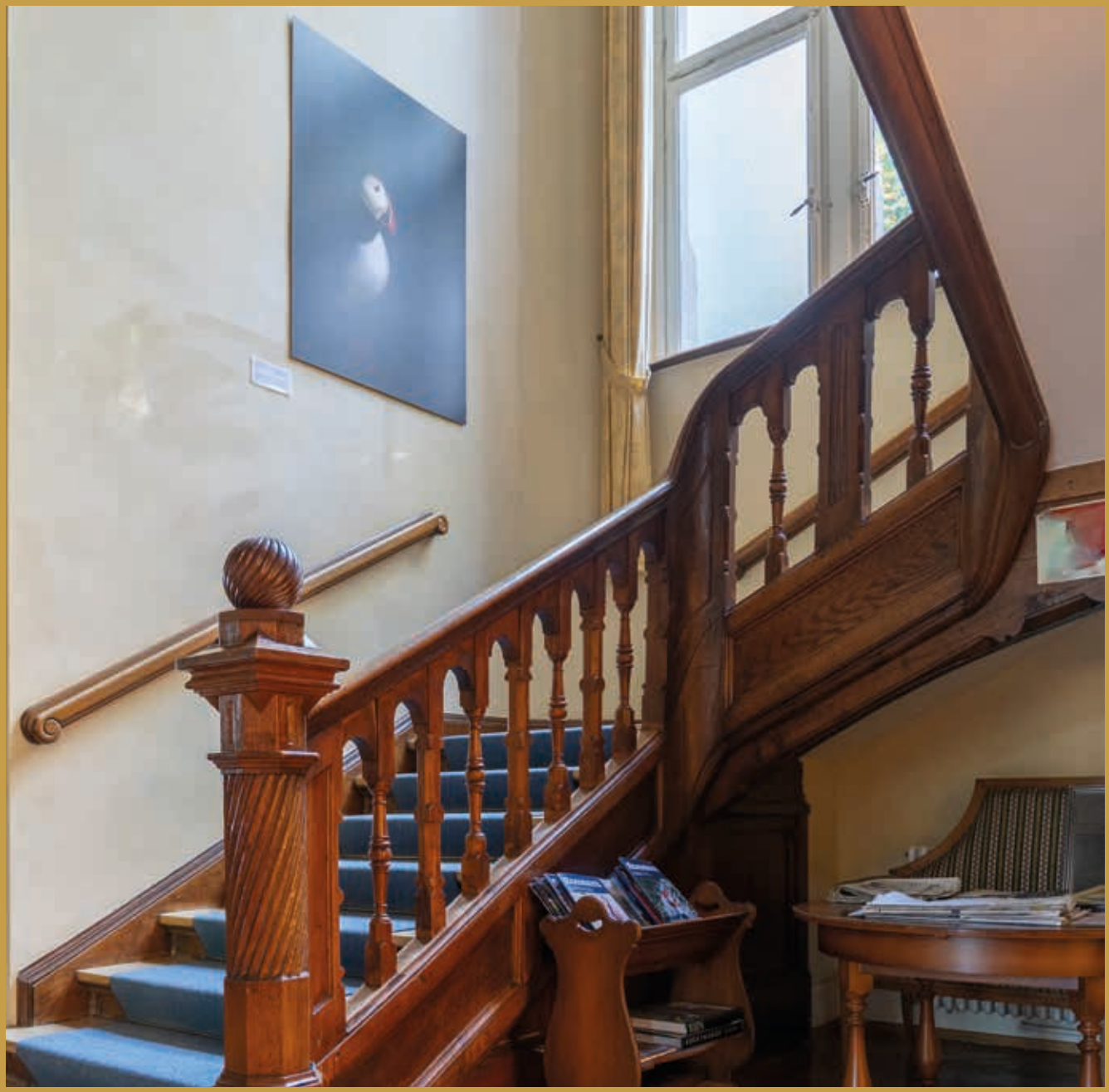
Weitere Informationen finden Sie ab Februar 2026 unter www.waldhof-freiburg.de

Sie sind herzlich willkommen in der Villa Waldhof und bei unseren Partnern der EBZ!









02.-07. August 2026

Norwegisch im Dreiländereck

Vil du snakke norsk? «Willst Du Norwegisch sprechen?» Velkommen!

Dozent: Bjørnar Vathne Seljeskog



Taucht ein mit uns ein in das abwechslungsreiche Land der Fjorde, erfahrt mehr über die Sprache und Kultur des Landes, das Sitz des Friedensnobelpreis-Komitees ist, viele UNESCO-Welterbe-Stätten beheimatet und eine staunenswerte Literatur- & Sagenwelt bereithält. Ihr seid herzlich willkommen an der Villa Waldhof, Akademie für Fortbildung des Landes Baden-Württemberg.

Sprechen ist das Hauptziel dieses neuen Kurses in der Villa Waldhof (Präsenzunterricht). Dabei ist Norwegisch eine der drei wichtigsten skandinavischen Sprachen: Norwegisch, Schwedisch und Dänisch. Wir werden uns die norwegische Sprache durch das Lesen von Texten aneignen, aber auch direkt über das Kennenlernen der norwegischen Kultur. Dieser Kurs ist dadurch ein hervorragender Einstieg in die Skandinavistik, und natürlich auch passend für Dich, wenn Du einen Studierendenaustausch mit Norwegen machen willst. Sei dabei, mach mit, auf ins Land der Fjorde und Seen!

Schwerpunkte des Kurses:
Sprechen und Verstehen: Einfache Texte lesen und Gespräche führen können.
Grammatik und Phonetik: Regeln der Struktur und Aussprache
Sprachvariation: Sprache und Dialekt, wo liegt der Unterschied?

Vom 08.08.-16.08.26 schließt sich an den Sprachkurs eine gemeinsame Norwegenreise an die Südküste an.

08.-16. August 2026

„Alt for Norge“: Per Kanu die Küste entlang

(Sightseeing included)

Dass Norwegen ein Traumland mit einer faszinierenden Naturkulisse ist, ist ja allgemein bekannt. Wir wollen allen Norwegen-Interessierten die Möglichkeit geben, mit uns die Schärenküste von Lillesand und Umgebung per Kanu kennenzulernen. Wir kooperieren mit einem Partner vor Ort, der die Gegend gut kennt und viel Outdoor-Erfahrung hat. Geplant sind Übernachtungen auf den Inseln der Schären und in verschiedenen Unterkünften. Termine werden demnächst online zur Verfügung stehen.



Weitere Informationen findet Ihr spätestens ab Januar 26 unter www.waldhof-freiburg.de, hjertelig velkommen!

4. bis 7. Juni 2026

Freies Malen und Zeichnen – Improvisation und Komposition

Birgid Lord

Birgid Lord
ist freischaffende bildende Künstlerin – Studium an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste Karlsruhe – und langjährige Dozentin – u.a. an der Europäischen Kunstakademie Trier.

Wird der Farbe allein ihre Wirkungskraft in der Fläche zugewiesen und wird auf begrifflich gegenständliche Formen und Inhalte weitgehend verzichtet, kann sich die Farbe auf besondere Weise entfalten. Sie wird zum Ausdrucksträger individueller Gefühls-oder Dingwelten, innerer Vorstellungsbilder und Stimmungen.

Kompositionen kontrastreicher Farbtöne, monochrom inszenierte Soloflächen oder spielerisch gesetzte Farbschichtungen sind die möglichen Arbeitsfelder, in denen wir die grundlegende Beziehung von Form und Farbe sichtbar machen wollen. Darüber hinaus entsteht durch die freie Wahl der Technik ein spannendes und lehrreiches Nebeneinander verschiedener Ausdrucksqualitäten.
Individuelle Besprechungen und Hilfestellungen begleiten und unterstützen den Arbeitsprozess.

Die Materialliste können Sie in unserem Onlineprogramm einsehen oder im Sekretariat erfragen.



Teilnehmendenarbeit / Foto: Birgid Lord

Donnerstag:	14:00-18:00, nach Absprache 19:00-21:00
Freitag :	9:00-18.00, nach Absprache auch 19:00-21:00
Samstag:	9:00-18:00
Sonntag:	9:00-12:30

Teilnehmerzahl:	max. 10
Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	313 €

K30

Pia André
ist Tänzerin und Bewegungspädagogin, Trainerin für Kampfkunst, Contactimprovisation, zeitgenössischen Tanz, Coach für Alexandertechnik und The Work (Byron Katie), Choreografin und Autorin.

Mehr zu ihr unter https://www.pia-andre.com/



Foto: privat

4. bis 7. Juni 2026

Empowerment durch Entspannen – mit Dance Fight Grow

Pia André

Finde Kraft in der Ruhe. Entfalte dich durch Bewegung.

In einer Welt, die oft von Druck, Schnelligkeit und Anspannung geprägt ist, setzt Dance Fight Grow einen bewussten Gegenimpuls: Hier bedeutet Empowerment nicht „noch mehr leisten", sondern tiefer in dich hineinzuspüren, loszulassen – und aus dieser inneren Weite heraus in deine Kraft und Authentizität zu kommen.

Diese einzigartige Methode verbindet zeitgenössischen Tanz, Stockkampf, Kontaktimprovisation und Prinzipien aus Körperarbeit und Achtsamkeit. Im geschützten Raum entstehen Bewegungen, die nicht „richtig" oder „falsch" sind, sondern echt. Du lernst, dich selbst besser zu spüren, Grenzen wahrzunehmen, zu setzen – und mit Leichtigkeit zu überschreiten. Loslassen bedeutet Nicht-Festhalten und Da-sein-lassen.

Durch gezielte Entspannung und achtsame Bewegung wird dein Körper nicht nur flexibler und lebendiger – auch dein Geist wird klarer. Alte Muster dürfen sich lösen. Neue Perspektiven entstehen. Dance Fight Grow ist eine Einladung, deine innere Stärke nicht durch Anspannung, sondern durch Bewusstheit und Präsenz zu entfalten.

Lass los. Beweg dich. Wachse. Empowerment beginnt in dir.

Bitte mitbringen: Was mitzubringen ist, können Sie online einsehen oder im Sekretariat erfragen.

Donnerstag:	14:00-18:30
Freitag :	9:30-12:00 & 14:00-16:30
Samstag:	9:30-12:00 & 14:00-16:30
Sonntag:	9:00-12:30

Teilnehmerzahl:	max. 25
Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	470 €

5. bis 6. Juni 2026

„Runde Tische“ organisieren und moderieren

Dr. Elke Fein



Foto: privat

Der „Runde Tisch“ (RT) ist ein dialogisches Gesprächsformat auf der Basis von Gewaltfreier Kommunikation und Bohmschem Dialog. Es wurde als niederschwelliges Zuhör- und Beteiligungsformat auf lokaler Ebene vom Museum am Bach in Ruden/Österreich entwickelt und seither viele Dutzend Male an verschiedenen Orten angewendet.

Ziel ist es, unterschiedlichste Menschen in einer freundlichen Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu bringen. Die leere Mitte des Tisches und der von der Moderation gehaltene sichere Rahmen helfen dabei, den Fokus auf das Verbindende zu legen und nach konstruktiven Ideen zu den Themen zu suchen, die die Beteiligten bewegen.

Der Kurs bietet Gelegenheit, die Magie des Runden Tisches zu erfahren und zu reflektieren, welche Elemente zum Gelingen konstruktiver Dialoge beitragen. Anhand einfacher Gesprächsregeln und eines Leitfadens wird die Haltung und Moderation am Runden Tisch eingeübt. Praxisbeispiele helfen dabei, schwierige Situationen zu erkennen und zu bewältigen.

Eingeladen sind engagierte Bürger/innen, politisch Interessierte, Moderator/innen und Multiplikator/innen, die den Runden Tisch in eigenen Kontexten als Impuls für eine bessere Dialogkultur einsetzen möchten.

Dr. Elke Fein
ist Politik- und Sozialwissenschaftlerin und Geschäftsführerin des Instituts für integrale Studien (IFIS) in Freiburg. 2023 erschien ihr Buch „Integrale Politik – Grundlagen, Prinzipien und Inspirationsquellen“. Im Rahmen der „Integralen Politikwerkstatt“ arbeitet sie gemeinsam mit Kolleg/innen an einer neuen, integralen politischen Kultur und führt u.a. Dialogprozesse, Runde Tische und andere Beteiligungsformate durch.

Toni Bünemann
ist Bildungsmanagerin an der Universität Freiburg und hat den Runden Tisch in der Gemeinde Hinterzarten gegründet.

Freitag :	10:00-12:30, 14:00-18:00, 19:00-20:30 (18:00-19:00 Abendessenspause)	Teilnehmerzahl:	max. 14
Samstag:	10:00-12:30 & 14:00-16:00	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	231 €

K32

11. bis 14. Juni 2026

Gisela Eggers-Block
Lehramt Englisch und Musik mit Klavier und Orgel, Kirchenmusik
Ausbilderin am Studienseminar für die Ausbildung von Lehrern und Lehrerinnen SI
Gambenstudium bei Wolfgang Eggers
Konzerttätigkeit, Mitglied des Bochumer Gambenensembles und des Norddeutschen Gambentrios, CD-Aufnahmen
Langjährige Referententätigkeit bei Gamben-Kursen mit Wolfgang Eggers, u. a. in Freiburg, Münster, Bochum

Gambenkurs

Gisela Eggers-Block

Thomas Mace schreibt 1676 in seinem Werk Musick´s Monument: "…we would never allow any performers to Overtop or Out-cry another by Loud Plays, but our great Care was, to have all Parts Equally heard."
Dieses und alle weiteren Mittel des musikalischen Zusammenspiels wollen wir in entspannter Atmosphäre beim gemeinsamen Erarbeiten der 5-6stimmigen englischen Gambenliteratur des 16./17.Jh. im Blick haben - to make „Music Lovely and contentive." (Th. Mace)
Der Kurs richtet sich an erfahrene Consortspieler*innen.
Bei diesem Kurs wird es drei DozentInnen geben: Gisela Eggers, Jochen Thesmann und Manfred Harras.

-- Gemeinschaftsveranstaltung mit dem IAM – Internationaler Arbeitskreis für Musik e.V., Bramsche-Malgarten. --
Bitte erfragen Sie die Kosten für Teilnahme, Unterkunft und Verpflegung direkt beim IAM, dort erfolgt auch die **Anmeldung**, beim IAM: entweder per E-Mail an info@iam-ev.de, per Fax 05461.99 63 10, oder über die website www.iam-ev.de.
Bitte teilen Sie dem IAM bei der Anmeldung mit, ob Sie ein Zimmer mit oder ohne WC/Dusche wünschen.

Donnerstag 11.06.2026: mit dem Nachmittagskaffee
bis
Sonntag14.06.2026: nach dem Mittagessen

Teilnehmerzahl: max. 23

12. bis 14. Juni 2026

Kalligraphiekurs: Schreiben mit der Spitzfeder

Birgit Gramsch

In diesem Kurs wird die Antiqua vermittelt, die früher für den Buchdruck verwendet wurde, gut lesbar ist und heute noch immer fast unverändert benutzt wird.

Die Formen werden wir zuerst mit dem Fineliner üben, dann mit dem Bleistift weiterfahren. Der Druckaufbau bzw. -abbau ist hier wesentliches Element und nicht ganz einfach. Zum Schluss wird das Ganze mit der Spitzfeder umgesetzt – die schwerste Übung dieses Kurses, da hier zusätzlich auf Federhaltung und Befüllung der Feder geachtet werden muss.

Anhand von „Schnipseln" wollen wir mit Worten spielen, wegnehmen und hinzufügen und einen eigenen lyrischen Text zaubern, denn wir dann mit der gelernten Schrift gestalten werden

Die Materialliste können Sie in unserem Onlineprogramm einsehen oder im Sekretariat erfragen.

Die Kosten für Layout und Diverses, 5€, werden vor Ort mit der Kursleiterin abgerechnet.



Foto: Birgit Gramsch

Birgit Gramsch
ist freischaffende Kalligraphin mit einem Atelier für klassische und experimentelle Kalligraphie, Auftragsarbeiten und Kurse. Seit 2016 ist sie in ganz Deutschland unterwegs, um sich in Kursen bei namhaften Kalligraphen fortzubilden.

Mehr unter Instagram birgitgramsch und www.atelierschriftbild.de

Freitag :	Beginn um 15:30 mit Kaffee & Kuchen, Kurs von 16:00-18:00 & 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 11
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	229 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)		

K34

Verena Mueller

ist Expertin für visuelle und interkulturelle Kommunikation. Ihr umfangreiches Fachwissen im Bereich der visuellen Kommunikation und ihre Leidenschaft für die Fotografie gibt sie seit mehr als 25 Jahren in Workshops, Vorlesungen und Vorträgen weiter. In ihren Foto-Seminaren fördert sie das kreative und achtsame Wahrnehmen, ermutigt die Teilnehmenden zu Perspektivenwechsel und neuen, bereichernden Sichtweisen.

Mehr unter
www.mueller-gaida.de



Foto: Privatarchiv E. Glück

26. bis 28. Juni 2026

»Alles eine Frage der Perspektive« - Fotografie-Workshop

Verena Müller

In diesem Fotografie-Workshop widmen wir uns der künstlerischen Auseinandersetzung mit der Perspektive, um einen eigenen Weg des bildnerischen Ausdrucks zu finden.

Wir lassen uns vom wundervollen Ambiente des Waldhofs und seiner Umgebung inspirieren und erkunden in Ruhe unsere Motive. Dabei sensibilisieren wir unseren Blick und üben, Dinge aus ungewohnten Blickrichtungen zu betrachten. Durch die bewusste Wahl bzw. den Wechsel der Perspektive kann die Stimmung und Wirkung eines Bildes maßgeblich beeinflusst werden. Gewöhnliches kann in der bildlichen Darstellung in Ungewöhnliches verwandelt werden. Dadurch eröffnet sich uns ein neuer Blick auf Alltägliches: es ermöglicht uns, die Schönheit und das Wundervolle in den kleinen Dingen zu entdecken.

Anhand ausgewählter Bildbeispiele aus der Geschichte der Fotografie werden Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten der visuellen Wahrnehmung und Darstellung vermittelt. Mit gezielten Sensibilisierungsübungen experimentieren wir mit dem eigenen Standpunkt, Perspektivenwechsel, Komposition und Farbgebung. Dabei stehen Ihnen viele Möglichkeiten offen, einzigartige individuelle Bilder zu gestalten.

Bitte mitbringen: Digitale Kamera mit Zoom-Objektiv oder mit verschiedenen Festbrennweiten (möglichst Weitwinkel- Normal- und leichte Telebrennweite). Laptop zum Übertragen, Sortieren und Auswählen der aufgenommenen Bilder.

Freitag :	16:00-18:00 & 19:00-20:30
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00
Sonntag:	9:30-12:30

Teilnehmerzahl:	max. 12
Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	239 €

10. bis 12. Juli 2026

Jodeln von Alperer bis Zäuerli

Ursula Häse

JODELN - dieses ursprüngliche Tönen, Juchzen, Rufen und Singen auf vokalreichen Silbenverbindungen, ermöglicht einen besonders kraftvollen und körperlichen Zugang zur Stimme.

Wahrnehmungs-, Atem- und Körperübungen vermitteln die physiologischen Zusammenhänge des Stimminstruments und bilden die Basis unserer stimmlichen Erkundungen. In der Improvisation und beim physiologischen Tönen erlauben wir uns einen spontanen, schöpferischen Ausdruck und erspüren die Balance zwischen Tun und Geschehenlassen.

Wunderschöne Appenzeller Zäuerlis, österreichische Gurglschnalzer, kraftvolle Muotathaler Naturjuuze und viele mehr laden ein, die eigene Stimme in ihrer ganzen Klangvielfalt und im mehrstimmigen Zusammenklang zu erfahren. Gemeinsames Jodeln ist ein verbindendes und beglückendes Erlebnis!

Der Kurs richtet sich an Menschen mit ein wenig Stimm- und Singerfahrung. Jodelkenntnisse sind nicht erforderlich.



Foto: privat

Ursula Häse
ist eine deutsch-schweizerische Vokalistin, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, sowie Complete Vocal Technique Teacher.

Mehr unter
www.ursula-haese.de

Freitag :	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00	Teilnehmerzahl:	max. 14
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl.	
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)	kursbegleitender Verpflegung:	205 €

K36



Foto: Birgit Gramsch

10. bis 21. Juli 2026

Aktmalen für Frauen

Christina Hanser

Dieser Workshop kann aufbauend auf den Aktzeichenkurs vom Mai oder unabhängig davon gebucht werden. Sie malen nach Modell, z.B. mit Acrylfarbe oder Gouache, mit oder ohne Vorzeichnung. Malerisch werden Sie in der Aktdarstellung Plastizität und eine räumliche Wirkung durch Licht und Schatten entfalten. Sie erfahren, wie Sie, allein mit den drei Grundfarben und Weiß, verschiedene Hauttöne mischen können und wie Sie den Akt auch mittels Bildhintergrund in Szene setzen.

Die Modellkosten werden vor Ort bar mit der Kursleiterin abgerechnet und betragen, in Abhängigkeit von der Teilnehmerinnenzahl, 25-40€.

Die Materialliste können Sie in unserem Onlineprogramm einsehen oder im Sekretariat erfragen.

Christina Hanser
ist freiberufliche Künstlerin und Kunstpädagogin.

Mehr unter:
www.christina-hanser.de

Freitag :	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00 & 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 8
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	231 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)		

17. bis 19. Juli 2026

Ukulele mit Freude für Anfänger*innen

Mirjam Barnicol

Du wolltest schon immer mal ein Instrument ausprobieren – oder träumst Du einfach davon, Ukulele zu spielen? Jetzt ist der perfekte Moment!

Wir spielen Lieder aus aller Welt und fangen mit den einfachsten an, ganz ohne Notenkenntnisse.
Bei mir bist Du herzlich willkommen – egal, ob du gerade erst anfängst oder bereits etwas Erfahrung mitbringst, egal, ob Du nur Ukulele spielen oder auch singen möchtest.

Unser Wochenende wird eine bunte Mischung sein aus einfachen und berührenden Liedern, aus Entspannung und Bewegung und aus Wissen über Musik und über die Ukulele. Ich zeige Dir, wie Du mühelos und leicht lernen kannst.

Mein Ziel ist es, dass Du mehr und mehr an Dich glaubst und Deiner Intuition vertraust. In der wunderschönen Villa Waldhof werden wir in idyllischer Umgebung mit unseren Ukulelen den Sommer genießen.
Ukulele und Stimmgerät stehen für das Wochenende zur Verfügung.

Eine Mappe mit Liedblättern und Theorie über die Ukulele und weitere Arbeitsmaterialien können für 10€ bei Kursbeginn von mir erworben werden.

Mirjam Barnicol
bietet mit Begeisterung und Know-how inspirierende Gruppenangebote für Ukulele und Stepptanz an.

Mehr Infos
www.mirjambarnicol.de



Foto: Mirjam Barnicol

Freitag :	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00	Teilnehmerzahl:	max. 12
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl.	
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)	kursbegleitender Verpflegung:	215 €

K38

17. bis 19. Juli 2026



Foto: Maria Winter

Schöpferisches Arbeiten mit Ton

Maria Winter

Das Töpfern mit den Händen ist eine der ursprünglichsten handwerklichen Techniken. Das Arbeiten mit Ton bietet eine Vielfalt an Ausdrucks- und Gestaltungsmöglichkeiten. Gemeinsam möchten wir in diesem Grundlagenkurs verschiedene Gefäße und Objekte gestalten, die anschließend gebrannt werden.

Der Kurs bietet eine Einführung in die Pinch-, Wulst- und Plattentechniken bzw. das Arbeiten mit Eindruckformen, mit deren Hilfe wir Schalen, Teller oder freie Objekte herstellen. Diese können außerdem mit Kerbmustern oder Holzstempeln individuell gestaltet werden.

Auch das Drehen auf der Scheibe kann in diesem Kurs ergänzend zu den beschriebenen Techniken gezeigt und kann anschließend von den Teilnehmerinnen ausprobiert werden.

Die Teilnehmenden erarbeiten ihre Stücke an diesem Wochenende. Diese können ungebrannt mitgenommen werden oder nach dem Trocknen von der Kursleitung gebrannt und glasiert werden. Gebrannte bzw. glasierte Stücke können ca. 4 Wochen nach dem Kurs abgeholt werden. Versand nach Absprache, aber ohne Gewähr möglich.

Die Materialkosten werden nach dem Verbrauch berechnet und bei der Kursleitung bezahlt: Ton 2,00€/kg, Brennkosten Schrühbrand 3,00€/kg,
Glasur + Brand 4,00€/kg.

Maria Winter
ist Sozialarbeiterin und arbeitet seit Jahren auf vielfältige Weise mit Ton.

Freitag :	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00 & 19:00-20:30
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl:	max. 8
Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	215 €

17. bis 19. Juli 2026

Ein Schatz an Geschichten – Märchen, Legenden und Geschichten aus der jüdischen Tradition

Sabine Lutkat



Foto: Ri Butov auf Pixabay

Das jüdische Erzählgut bietet einen reichen Schatz an Märchen, Sagen, Legenden und Geschichten und diesem Schatz werden wir uns in diesem Seminar intensiv widmen.

Dabei stehen weniger wissenschaftliche Klassifizierungen oder historische Einordnungen im Vordergrund, sondern vielmehr persönliche Zugänge und Bedeutungssuche. Ausgewählte Beispiele aus dem jüdischen Erzählgut werden erzählt, gemeinsam bedacht und befragt; dabei werden wir immer wieder schauen, was die Geschichten uns erzählen, und dabei Vertrautes und Neues entdecken. Impulse zum Hintergrund sowie Informationen zu Quellen und Entstehungsbedingungen vertiefen die Auseinandersetzung mit den Geschichten.

Das Seminar lädt alle herzlich ein, sich auf Entdeckungssuche in der Schatzkammer des jüdischen Erzählgutes zu begeben und bereichert daraus zurückzukehren.

Sabine Lutkat
hat Erziehungswissenschaft, Germanistik und Psychologie studiert und ist freiberuflich tätig in der Erwachsenenbildung mit dem Schwerpunkt Märchen.

Freitag :	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00 & 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 12
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	211 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)		

K40

14. bis 16. August 2026



Foto: © Patrick Allgaier

Eva Krause

studierte Tanz an der TIP in Freiburg (DE), Rhythmus / Djembé in Guinea (Conakry) und Physical Theatre an der Accademia Dimitri (CH). Seitdem arbeitet sie als freischaffende Schauspielerin und Tänzerin in Freiburg. Im September 2024 debütierte sie mit ihrem Solo-Stück interr_options. Das Stück ist Teil ihres künstlerischen Schwerpunkts Moving Rhythms, bei der sie an der Schnittstelle von Bodypercussion und Tanz arbeitet. Grundsätzlich findet sie, dass es auf Präsenz ankommt und ist eine willensstarke Verfechterin der augenblicklichen Kunst.

Mehr unter:
https://evakrause.com

Moving Rhythms – Bodypercussion und Bewegung

Eva Krause

Bei Moving Rhythms machen wir Musik mit dem Körper. Von der Bewegung ausgehend, integrieren wir Klänge, die wir mit unserem Körper erzeugen. Wir erforschen die Verbindung von akustischen und visuellen Klängen. Bewegung wird hörbar, Klang wird sichtbar.

Wir arbeiten an Koordination, Durchlässigkeit und Musikalität. Wir erfinden und lernen Rhythmen und spielen im Ensemble, mehrstimmig oder im Kanon. Dabei erfahren wir Lautstärke, Schnelligkeit, Tempowechsel, Wiederholung, Gleichzeitigkeit, Überlagerung, Schichtung, Spannung, Pausen und Zusammenspiel.

Außerdem erforschen wir das szenische Potenzial von Rhythmus: Wie kann man durch Rhythmus kommunizieren, eine Stimmung erzeugen oder einen Inhalt vermitteln? Durch die Möglichkeiten des Physical Theatre gehen Poesie und Komik Hand in Hand.

Gefragt sind: Lust auf Rhythmus und Bewegung, sowie der Mut, sich auf koordinatorische Komplexität einzulassen. Wir üben, uns in der Herausforderung zu entspannen und gemeinsam ins Spiel und in den Groove zu kommen.

Freitag :	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00 & 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 40
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	239 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem optionalen Mittagessen (bis ca. 14:00)		



27. August.- 15. September 2026

Dem Klimawandel begegnen – Auszeit am Meer auf Elba

(mit Vor- und Nachbereitungswochende in der Villa Waldhof)



Direkt gegenüber der Hauptstadt von Portoferraio liegt die Le Stanze del Casale, ein altes Bauerngehöft, das zur schmucken Villa umgewandelt wurde. Mit Blick auf die Bucht bieten wir hier eine Auszeit am Meer an, die den Klimawandel im Fokus hat – auf allen Ebenen: Meeresbiologisch, ökologisch, agrarisch, mental. Wie begegnen wir dem, was sich nicht ändern, an das sich nur anpassen lässt? Kann dieser ökologische Wandel auch positiv gesehen werden – ist es gar eine Chance für unsere Welt und unser Zusammenleben? In kleinen, persönlichen Diskussionsgruppen angereichert mit Vorträgen, mit Ausflügen ans Meer zum Schnorcheln und Abtauchen, begleitet von der Meeresbiologin Hanna Wiedling, lernen wir dem zu begegnen, was sich nicht ändern lässt, sowohl in seiner Schönheit wie in seiner Bedrohung - und doch liegt in der elementaren Herausforderung auch eine Chance für uns zum Glück: Seien wir ein Teil der Natur, wie es sowohl dem Menschen als auch der Erde guttun würde. Be part of the solution, not part of the problem.

Weitere Informationen findet Ihr spätestens ab Januar 26 unter www.waldhof-freiburg.de

Benvenuti!

21. bis 23. August 2026

Skillsharing Textilien

Sophie Maechler



Foto: Sophie Maechler

Beim Skillsharing ohne Kursleitung geht es darum, gegenseitig voneinander zu lernen. In diesem Kurs gibt es daher keine Kursleitung, alle arbeiten im persönlichen Rhythmus eigenverantwortlich an ihrem jeweiligen Nähprojekt (Tasche, Quiltdecke, usw.). In einer entspannten und fröhlichen Atmosphäre macht es Freude, voneinander zu lernen, sich gegenseitig Kniffe zu zeigen und Tipps zu geben.

Bitte mitbringen: Alles für Ihr persönliches Nähprojekt, Nähmaschine mit Anleitung, Verlängerungsschnur, Bügeleisen / Bügelbrett. Bei Fragen können Sie Frau Maechler gerne unter somaechler@gmx.de anschreiben.

Sophie Maechler,
die Organisatorin dieses Angebots, ist Dipl.-Modedesignerin mit langjähriger Erfahrung als Dozentin im Bereich Quilten und Mixed-Media.

Freitag :	Beginn um 15:30 mit Kaffee & Kuchen, Kurs von 16:00-18:00 & 19:00-21:00
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00
Sonntag:	9:30-12:30 & 14:00-15:30

Teilnehmerzahl:	max. 25
Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	99 €

K42

Annegret Wolfram
ist langjährige erfahrene Kursleiterin im Bereich der Literatur und Philosophie.

Mehr unter www.literaturferien.de

Hans Richard Brittnacher
hat als Professor für Germanistik im Rahmen seiner akademischen Außenarbeit viele Länder bereist, ist glühender Europäer und Experte für die Literatur vom 18. Jahrhundert bis zur Gegenwart, insbesondere interessiert er sich für die Schnittstelle von Literatur und Religion, für die Darstellung von Minderheiten und für populäre Varianten der Literatur (Kriminalroman, Phantastik etc.).



Zeichnung: F. Dann

27. bis 30. August 2026

Mitten in Europa: Slowenische Literatur

Annegret Wolfram

IIn Slowenien hat sich eine höchst lebendige und vielfältige literarische Szene etabliert, in der sich Familien- und Geschichtsromane, Dorfgeschichten, coming of age-Erzählungen mit Liebesthematik und Generationenkonflikt finden, aber auch politisch ambitionierte Texte mit anarchischem Trotz gegen die Obrigkeit - 2023 war Slowenien Gastland der Frankfurter Buchmesse.

Wir werden uns mit dieser erfreulich vitalen und vielseitigen neuen europäischen Literatur am Beispiel von Maja Haderlaps Roman *Der Engel des Vergessens* und einigen Erzählungen in der der von Tomo Vork herausgegebenen Anthologie slowenischer Kurzprosa (*Die Zeit der kurzen Geschichte*) beschäftigen. Der Roman von Maja Haderlap, der im Zentrum unserer Lektüre stehen wird, ist das Werk einer österreichischen Autorin über ihre slowenische Familie, ein bewegender Familienroman vor dem Hintergrund einer grausamen Geschichte. Er hat die Kritik zu Lobeshymnen angeregt, der Autorin den Bachmann-Preis eingebracht und wird auch uns viel Freude beim Lesen und Diskutieren bescheren.

In Zusammenarbeit mit www.literaturferien.de

Donnerstag:	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:30-18:00 & 19:30-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 30
Fr. & Sa.	9:30-10:30, 11:00-12:00, 16:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender	
Sonntag:	9:30-10:30 & 11:00-12:00, Ende mit dem Mittagessen um 12:30	Verpflegung:	295 €

28. bis 30. August 2026

Herbstliches Gambenwochenende

Leonore von Zadow-Reichling



Foto: public domain

Gemeinschaftsveranstaltung mit dem IAM – Internationaler Arbeitskreis für Musik e.V., Bramsche-Malgarten

In kleiner Gruppe mit höchstens acht Teilnehmer*innen möchte ich mich wieder in die großartige Welt der Polyphonie vertiefen. Dabei soll Literatur aus den verschiedensten europäischen Ländern zum Einsatz kommen, wobei Wünsche der Teilnehmenden gerne berücksichtigt werden, wenn das Notenmaterial vorhanden ist. Wer verschiedene Gambengrößen mitbringt, wird nach Möglichkeit auch in unterschiedlichen Stimmen eingesetzt.

Zielgruppe: GambenspielerInnen mit Erfahrung im Vom-Blatt-Spielen in verschiedenen Schlüsseln und mit Freude an der Ensemblearbeit.

-- **Gemeinschaftsveranstaltung mit dem IAM** – Internationaler Arbeitskreis für Musik e.V., Bramsche-Malgarten. --
Bitte erfragen Sie die Kosten für Teilnahme, Unterkunft und Verpflegung direkt beim IAM; dort erfolgt auch die **Anmeldung, beim IAM**: entweder per E-Mail an info@iam-ev.de, per Fax 05461.99 63 10, oder über die website www.iam-ev.de. Bitte teilen Sie dem IAM bei der Anmeldung mit, ob Sie ein Zimmer mit oder ohne WC/Dusche wünschen, welche Gambengröße(n) Sie spielen und welche davon Sie zum Kurs mitbringen werden.

Leonore von Zadow-Reichling
studierte Violoncello und Viola da Gamba an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Berlin. Die Liebe zur Kammermusik des 17. und 18. Jahrhunderts führte sie für weitere Studien nach Brüssel zu Wieland Kuijken und zu Nikolaus Harnoncourt. Mehrere Jahre war sie Mitglied des Berliner Ensemble für Alte Musik sowie des New Paltz Baroque Ensemble New York.
Sie lebt heute als freie Gambistin, Cellistin und Barytonspielerin in Heidelberg, unterrichtet Viola da Gamba und Violoncello, leitet Kurse für Gambenconsort und frühe Kammermusik und wirkt in verschiedenen Ensembles für Alte Musik mit. Mit ihrem Mann gründete sie in Heidelberg den Verlag Güntersberg, der sich vornehmlich der Edition von Gambenmusik des 17. und 18. Jahrhunderts widmet.

Freitag : Beginn um 15:30 mit Kaffee & Kuchen,
bis
Sonntag: Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)

Teilnehmerzahl: max. 8

K44

31. August bis 4. September 2026



Foto: privat

Kreativatelier Textil

Renate Kramp

In diesem offenen ´Kreativatelier Textil´ besteht die Möglichkeit, sich ohne Kursleitung in entspannter Atmosphäre rund um das Thema ´Textilien´ gegenseitig zu inspirieren, auszutauschen, Kenntnisse, Ideen und Erfahrungen zu teilen. Die Teilnehmenden arbeiten eigenverantwortlich an ihrem jeweiligen Textilprojekt (Nähen, Stricken, Häkeln, Quilten etc.).

Bitte mitbringen: Alles Material, das Sie für Ihr persönliches Textilprojekt benötigen (Verlängerungskabel z.B. für Nähmaschinen, Bügeleisen & Bügelbrett stehen für Sie bereit).

Montag:	10:00-12:30 & 14:00-18:00
Dienstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00
Mittwoch:	9:30-12:30, KEIN Nachmittagsblock
Donnerstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00
Freitag :	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca 14:00)

Teilnehmerzahl:	max. 12
Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	120 €

Das ganze Jahr hindurch & 16.-20. September 2026

Die Villa Waldhof wird 75 - feiern Sie mit!

75 Jahre Villa Waldhof – das Juwel am Waldesrand in Freiburg-Littenweiler feiert sein 75-jähriges Bestehen – die Akademie des Landes B.-W. für Fort- und Weiterbildung. Seien Sie dabei, feiern Sie mit! Es erwartet Sie ein Feuerwerk an Veranstaltungen, Vorträgen, gemeinsamen Diskussionen mit anschließendem Gaumenschmaus, Spielenachmittage und nicht zuletzt das legendäre Waldhof-Café. Wir bieten – außer unserem eigenen Kursprogramm und Gastveranstaltungen aller Art –Bildungs- und Kulturreisen nach Italien, Frankreich, Norwegen und ab 2027 auch zum Inselparadies Mauritius an, mit der uns eine enge musikalische Kooperation. Wir arbeiten in enger Partnerschaft mit der EBZ (Europäische Bildungs- und Begegnungszentren) zusammen, so dass Sie mit Ausgangspunkt in der Villa Waldhof mit uns auch die Welt kennenlernen können. Uns verbindet eine enge Freundschaft mit allen Kulturen und Ländern dieser Erde – und nicht zuletzt sind wir offen für alle Sprachen, Glaubensrichtungen und Geschlechter, für die Vielfalt dieser Welt! Velkommen, Benvenuti, Bienvenue, Welcome, Te Maeva!

Aktuelles Jubiläums-Programm siehe online: www.waldhof-freiburg.de





Für Foodies



Für Nerds

Für
Music
Enthusiasts



Für Introverts





Für
Nature Lovers



Für Extroverts

Für
Game of
Throne Fans



VHS Inzigkofen
Bildungswochen
im historischen
Kloster
www.vhs-i.de



22. bis 24. September 2026

Wirkung ist kein Zufall - Stilberatung für Damen

Vivien Altmann, Freiburg im Breisgau

Stehst Du auch vor deinem Kleiderschrank und weißt trotz vieler Kleidungsstücke nicht, was Du anziehen sollst?

Vielleicht nähst Du sogar deine Kleidung selbst und dennoch will es mit dem eigenen Outfit nicht so wirklich klappen? Oft ist das Ergebnis, dass Du Dich zu klein, zu dick, zu groß oder zu alt für die Mode fühlst, dabei ist das nur das fehlende Wissen darüber, was Dir steht und warum das so ist. Dein Stil ist kein Zufall und wie Du den findest, zeige ich Dir in diesem Stilseminar.

Materialkosten von 25 € werden vor Ort direkt mit mir abgerechnet.
Alle Teilnehmerinnen durchlaufen einen Farbtest; es besteht die Möglichkeit, für 120€ eine Farbkarte zu erwerben.

Auch buchbar vom 03.-05.03.2026

Bitte mitbringen: eigene Kleidungsstücke, Accessoires und Schuhe, damit wir aus der reinen Theorie auch echte Praxis werden lassen können. Wähle gezielt Teile, die in der Regel mehr Zeit im Kleiderschrank verbringen, als von Dir getragen werden. Oberteile, Hosen, Röcke, Accessoires und Co, alles ist erlaubt. Es gibt kein zu viel oder zu wenig, Du kannst an allem lernen.



Foto: Vivien Altmann

Vivien Altmann
ist Buchautorin, Modedesignerin, Schnittdirectrice, Farb- und Stilberaterin mit eigenem Atelier.

Mehr unter:
www.vivien-altmann.de

Dienstag :	10:00-12:30 & 13:30-16:30	Teilnehmerzahl:	max. 8
Mittwoch:	10:00-12:30 & 13:30-16:30	Teilnahmegebühr inkl.	249 €
Donnerstag:	9:30-12:30 & 13:30-15:30	kursbegleitender Verpflegung:	

K46

26. bis 27. September 2026

Goldschmieden

Ulrike Fretter

Ulrike Fretter
ist Goldschmiedin

Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Löten werden vermittelt. Gearbeitet wird überwiegend mit Silber, auf Wunsch auch mit Gold und anderen Metallen.
Bei der Schmuckgestaltung erhalten Sie Anregung und Anleitung, können aber auch eigene Ideen verwirklichen: Material kann mitgebracht, ein nicht mehr getragener Ring umgearbeitet oder ein Lieblingsstein gefasst werden.

Der Kurs setzt keine Erfahrungen voraus; es entstehen ein bis zwei Schmuckstücke.



Foto: Ulrike Fretter

Alle Werkzeuge werden gestellt. Material wird nach Verbrauch abgerechnet. Für Rückfragen in besonderen Anliegen steht die Kursleiterin gern zur Verfügung.

Wer mit Gold arbeiten möchte, möge sich bitte spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn melden!

Samstag :	9:30-12:30 & 14:00-18:00,	Teilnehmerzahl:	max. 8
	nach dem Abendessen kann weitergearbeitet werden.	Teilnahmegebühr inkl.	165 €
Sonntag:	9:30-12:30	kursbegleitender Verpflegung:	

1. bis 4. Oktober 2026

Erwachend leben. Meditations-Seminar

Margrit Irgang

Wir leben in einer herausfordernden Zeit, in der die alten Lösungen und Ideen nicht mehr funktionieren. Das Wohlergehen unserer Gesellschaft und unseres Planeten hängt von der Bewusstseins-Veränderung jedes Einzelnen ab. Wir müssen unsere Verbundenheit mit dem großen Ganzen erkennen und danach handeln. In diesem Retreat wollen wir erkunden, wie wir uns wieder mit der Quelle allen Seins verbinden können. Indem wir Inseln der Stille in unserem Alltag erschaffen und immer wieder in den gegenwärtigen Augenblick zurückkehren, öffnen wir einen geistigen Raum. Dann leben wir erwachend, also in innerer Freiheit und erfüllt von Mitgefühl und Freude.

Um 7:00 wird eine freiwillige Morgenmeditation angeboten, um 19:30 eine Abendmeditation.

Übernachtung im Haus ist zum Aufbau innerer Stille und für dieses Seminarkonzept unerlässlich. Für Teilnehmer ist daher Übernachtung und vegetarische Verpflegung im Haus zusätzlich zum Kurs verbindlich zu buchen.

Margit Irgang
ist Schriftstellerin und Meditationslehrerin. Sie praktiziert Zen seit 1984, von 1992 bis zu seinem Tod bei Thich Nhat Hanh, gibt Meditations-Seminare im In- und Ausland und ist Autorin u. a. von „Leuchtende Stille", „Wunderbare Unvollkommenheit", „Dieser Augenblick" (alle Herder).



Foto: Margrit Irgang

Donnerstag:	Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen um 18:00, 19:30-21:30	Teilnehmerzahl:	max. 12
Fr. & Sa.	7:00-8:00, 9:30-12:30, 14:45-18:00, 19:30-ca. 21:00	Teilnahmegebühr inkl.	
Sonntag	7:00-8:00 & 9:30-12:30,	kursbegleitender	
	Ende mit dem gemeinsamen Mittagessen (bis ca. 14:00)	Verpflegung:	475 €

K48

2. bis 4. Oktober 2026

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Einführung in das Modell nach Marshall B. Rosenberg

Ronya Salvason



Foto: privat

Wie können wir unsere Anliegen so mitteilen, dass wir wirklich verstanden werden? Und wie können wir offen bleiben für das, was jemand sagen möchte, wenn wir z.B. Vorwürfe zu hören bekommen?
Antworten auf diese Fragen bietet das Sprachkonzept 'Gewaltfreie Kommunikation' von Marshall Rosenberg. Es führt zu mehr Verständigung im zwischenmenschlichen Miteinander, ob privat oder beruflich. Konflikte können damit an ihrer Wurzel gelöst werden. Darüber hinaus vermittelt das Modell eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wertschätzung und Empathie zu begegnen. Das führt zu Lebendigkeit und Fülle im Leben.

Das Seminar vermittelt anhand zahlreicher Übungen die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation, sodass alle Teilnehmenden anschließend das Handwerkszeug im Gepäck haben, um im Alltag üben zu können.

Die Kosten für das für jeden Teilnehmer notwendige Skript (10 €) werden vor Ort direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Ronya Salvason
beschäftigt sich seit 2005 intensiv mit der GFK und unterrichtet diese seit 2011. Außerdem bietet sie Empathische Begleitung, Coaching und Mediation auf Basis der GFK an. Sie ist anerkannte Trainerin im Fachverband Gewaltfreie Kommunikation (www.fachverband-gfk.org).

Freitag :	Freitag: 17:00-18:00 & 18:40-20:30	Teilnehmerzahl:	max. 16
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl.	
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)	kursbegleitender Verpflegung:	296 €

5. Oktober bis 30. November 2026

Raum für Stille – Raum für Dich II

Julia Breuer

Inmitten von Alltag, Erwartungen und Routinen verlieren wir leicht den Kontakt zu dem, was uns wirklich wichtig ist. Die Stille kann ein Ort sein, an dem Herzenswünsche wieder hörbar werden – leise, klar, kraftvoll.

Diese 8-wöchige Kursreihe lädt ein, in die Tiefe zu lauschen: Was will in Dir gesehen, gelebt, in die Welt gebracht werden? Im geschützten Raum der Stille kannst Du Dich verbinden mit dem, was Dir wirklich am Herzen liegt – jenseits von äußeren Ansprüchen und innerem Getriebensein. Jede Kurseinheit widmet sich einem eigenen Thema – vom achtsamen Erspüren innerer Sehnsüchte bis hin zur Frage, wie Herzenswünsche kraftvoll ins Leben treten können.

Dich erwarten geführte Meditationen, feine Impulse, wertvolle Fragen zur Selbstreflexion sowie achtsame Möglichkeiten zum Austausch. Ein besonderer Bestandteil sind Musikmeditationen: berührende Musikstücke laden Dich ein, in Stille zu lauschen, Dich innerlich zu öffnen und aufzutanken – getragen vom Klang.

Ein Kurs für Menschen, die ihrer inneren Stimme mehr Raum geben möchten. Mit Freundlichkeit, Tiefe und der Bereitschaft, im Leisen das Wesentliche zu entdecken.

>> Dieser Kurs knüpft inhaltlich an „Raum für Stille – Raum für dich“ (Januar–März 2026) an, kann aber auch unabhängig davon besucht werden <<.

Julia Breuer
ist Integraler Life Coach, begeisterte Tänzerin und angehende MBSR-Lehrerin. Sie begleitet Menschen unter anderem darin, über Achtsamkeit und meditative Praxis in einen liebevollen Kontakt mit sich selbst zu kommen.

Mehr unter www.gaheli.de



Foto: istock

8x montags:	jeweils von 19:00-20:30 (nicht am 26.10.2026)	Teilnehmerzahl:	max. 10
		Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	145 €

K50

7. Oktober bis 16. Dezember 2026



Foto: privat

Ruth Mader-Koltay
unterrichtet seit 25 Jahren Italienisch in der Erwachsenenbildung. Daneben ist sie als Literaturübersetzerin für den nonsolo-Verlag Freiburg sowie als Textadaptorin für den deutsch-französischen Fernsehsender arte tätig. Sie lebt in Freiburg-Littenweiler.

Italienisch Konversation

Ruth Mader-Koltay

Der Kurs richtet sich an Italienisch-Lernende mit Vorkenntnissen (etwa ab Niveau B1).

Wir kommen ins Gespräch über die Lektüre von Texten (Literatur, Zeitungsartikel, etc.), die nach den Interessen der Teilnehmenden ausgewählt werden – oder über das gemeinsame Hören und Erschließen italienischer Lieder. Im Vordergrund steht das freie Sprechen und Diskutieren, aber auf Wunsch können auch einzelne Grammatikfragen näher beleuchtet und entsprechende Materialien zur Verfügung gestellt werden

Dieser Kurs wird auch im 1. Halbjahr, vom 07.01.-11.03.2026, angeboten.

Mittwochs (10x) : jeweils 9:00-10:30

Teilnehmerzahl: max. 12
Teilnahme: 150 €

8. bis 11. Oktober 2026

Crossover-Workshop – Der Kreativität auf der Spur

Brigitte Waldschmidt

Was braucht ein Maler, um schöne Bilder zu kreieren? Ein Gespür für Farben, eine geschärfte Wahrnehmung und vor allem Freude an der Kreativität. Wer bisher glaubte, Kreativität sei eng verknüpft mit der exakten Reflexion des Gesehenen, der irrt! Auch die Freude an Farben, Formen und am Malprozess als solchem sind wichtige Bausteine auf dem Weg zu einem individuellen Kunstwerk. Sie zu finden und es zu wagen sie auszuleben - darin steckt der Schlüssel zu neuen Lösungsansätzen und erstaunlichen Bildfindungen. Losgelöst von klassischen Arbeitsweisen entstehen Werke, bei denen die Farben den Ton angeben. Selbst kreierte, feingliedrige Oberflächenstrukturen verleihen den Werken den besonderen Charakter. Eine Melange aus flüssigen und festen Farb- und Spachtelmaterialien lassen keine Wünsche offen. Richten wir uns nach dem Zitat von Albert Einstein „Was vorstellbar ist, ist auch machbar", so werden wir außergewöhnliche und gelungene Bildwerke schaffen.

Die Materialliste können Sie in unserem Onlineprogramm einsehen oder im Sekretariat erfragen.

Brigitte Waldschmidt
ist Dipl.-Designerin und Malerin.

Mehr unter
www.brigitte-waldschmidt.de



Foto: Brigitte Waldschmidt

Donnerstag:	Donnerstag: Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16-18:00 & 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 10
Fr. & Sa.	9:00-12:30 & 14.00-18:00	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	331 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)		

K52

Thilo Hirsch

studierte Viola da gamba und Gesang an der Schola Cantorum Basiliensis (SCB). Von zahlreichen internationalen Ensembles als Solist für Konzerte, CD- und Rundfunkaufnahmen verpflichtet, führten ihn Konzertreisen und Tourneen schon durch ganz Europa, nach Nordafrika, Nord-und Südamerika und nach Japan.
Von 2007 bis 2015 war Thilo Hirsch Co-Projektleiter verschiedener Nationalfonds-Forschungsprojekte der SCB, die eine Rekonstruktion von historischen Instrumenten in Verbindung mit ihrem Repertoire beinhalteten.
Seit 2019 leitet er ein SNF-Forschungsprojekt an der Hochschule der Künste in Bern zum Thema: „Rabab & Rebec - Erforschung von fellbespannten Streichinstrumenten des späten Mittelalters und der frühen Renaissance und deren Rekonstruktion". Seit 1991 ist er zudem künstlerischer Leiter des ensemble arcimboldo (Basel).

9. bis 11. Oktober 2026

Gambenconsort mit Thilo Hirsch (Basel)

Einführung in das Modell nach Marshall B. Rosenberg

Thilo Hirsch

Nach einem morgendlichen Aufwärmen spielen wir Consortwerke der Renaissance und des Frühbarock für vier bis sechs Gamben, wobei ein Teil der Stücke den Kursteilnehmer*innen im Vorfeld zur Vorbereitung zugeschickt wird. Dies ermöglicht eine intensive Arbeit auch an einem anspruchsvolleren Repertoire. Je nach Anzahl der Teilnehmer*innen gibt es entweder ein sechsstimmiges Consort oder zwei vier- bis fünfstimmige Consorts, die abwechselnd unterrichtet werden. Der Stimmton ist a'=415 Hz. Zwischen den Kurszeiten wird noch ein Workshop zu einem gambenspezifischen Thema angeboten.

Bei Fragen zum Kurs können Sie sich gerne an den Kursleiter wenden: t.hirsch@arcimboldo.ch.

Anmeldung an den IAM: per E-Mail info@iam-ev.de, per Fax 05461.99 63 10 oder über die website www.iam-ev.de. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Gambe(n) Sie spielen und welche Sie mitbringen werden. Zudem ist es für die Stückauswahl, wichtig zu wissen, welche Schlüssel Sie lesen können und wie Sie Ihr Blattspiel einschätzen (mittel/gut/sehr gut). Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welche Zimmerkategorie Sie wünschen (Einzelzimmer mit Dusche/WC oder mit Etagenbad, ggfs. Doppelzimmer).

Freitag :	09.10.2026: Beginn mit dem Abendessen um 18:00	Teilnehmerzahl:	max. 8
bis	9:30-12:30 & 14:00-18:00		
Sonntag:	11.10.2026: Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca. 14:00)		



Unsere Aufgabe:
Das Leben besser machen.
Für die Menschen. Für unsere
Heimat. Für die Zukunft.
Denn wir sind keine Bank.
Wir sind die Sparkasse.

Weil’s um mehr als Geld geht.
sparkasse-freiburg.de

Valeska Schmidt-Tychsen
ist Yogalehrerin und Esalen-Massage Practicioner mit zusätzlichen Ausbildungen in Yoga-Therapie und Spiraldynamik.

Mehr unter:
www.valeska-yoga-massage.com

9. bis 11. Oktober 2026

Mit Yoga zu Energie und Zufriedenheit

Valeska Schmidt-Tychsen



Foto: Frank Tusch

An diesem Wochenende mit Hatha- und Yin-Yoga hast Du die Möglichkeit, Dich ein wenig besser kennenzulernen – sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene. Körperlich dehnen und kräftigen wir uns – das schenkt uns Wohlgefühl und Selbst-Bewusstsein und hilft uns, aufrechter durchs Leben zu gehen. Wir richten die Aufmerksamkeit auf das Spüren des Körpers und die Atmung, um das Kopfkino immer wieder kurz auszuschalten und die so gewonnene Stille in uns zu genießen. Eine genaue körperliche Ausrichtung hilft effizient, gelenkschonend und stärkend zu üben und die richtige Muskulatur anzusteuern. Jede Yoga-Einheit endet mit einer Entspannung, in der das Getane vom Körper verdaut und gelernt wird. Meditationen und ein meditativer Spaziergang runden das Programm ab.

Dieser Kurs wird auch vom 29. bis 31. Mai 2026 angeboten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung für Yoga und Meditation, Wetterfeste Kleidung für draußen, Trinkflasche, Stift und Papier.

Freitag :	17:00-18:00 & 18:40-20:30	Teilnehmerzahl:	max. 16
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl.	
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)	kursbegleitender Verpflegung:	306 €

K54

12. bis 16. Oktober 2026

In Kooperation mit:

Intensiv-Einführung GfK

Ronya Salvason

Anerkannt als Bildungsurlaub

In unserem Berufsalltag kommunizieren wir fast immerwährend. Nicht selten tun wir es auf eine Weise, die zu Problemen und Konflikten führt. Dabei besteht unser Potenzial darin, dass wir über unser Denken, Sprechen und Handeln bestimmen können. Wir können unsere Denkmuster, unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Handlungsweisen so umgestalten, dass unsere Kommunikation befriedigend verläuft.
Die GFK ist zum einen ein Sprachkonzept, welches die Stolpersteine der Sprache aufzeigt. Zum anderen vermittelt sie eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wohlwollen zu begegnen.

Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation ist es möglich:

- einen wertschätzenden Umgang zu entwickeln
- Streit in konstruktive Gespräche umzuwandeln
- Konflikte an der Wurzel zu lösen
- sich kraftvoll für die eigenen Anliegen einzusetzen
- einvernehmliche Lösungen zu finden
- Arbeitsverhältnisse aufzubauen, die auf Partnerschaftlichkeit basieren
- die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen von Grund auf zu verbessern

Seminarinhalte:

- Die GFK-Methode und ihre Anwendung
- das 4-Ohren-Modell der GFK
- Dialoge in der GFK gestalten mit Hilfe des 6-Stühle-Modells
- selbst-empathisch mit eigenem Ärger umgehen
- hilfreicher Umgang mit eigenen Grenzen und den Grenzen anderer

Sie lernen, die Gewaltfreie Kommunikation für ihren beruflichen Alltag anzuwenden. Es finden regelmäßige Transfers in konkrete Arbeitssituationen statt. So ist sichergestellt, dass Sie für Ihren Arbeitsalltag von dem Seminar erheblich profitieren können.

Ronya Salvason

beschäftigt sich seit 2005 intensiv mit der GFK und unterrichtet diese seit 2011. Außerdem bietet sie Empathische Begleitung, Coaching und Mediation auf Basis der GFK an. Sie ist anerkannte Trainerin im Fachverband Gewaltfreie Kommunikation (www.fachverband-gfk.org).



Information / Anmeldung: *Lohmarer Institut für Weiterbildung, Donrather Strasse 44, 53797 Lohmar, Tel. 02246 / 302999-10 www.liw-ev.de*

Dort können Sie die Kosten für Teilnahme, Unterkunft und Verpflegung (VP) sowie begleitende Seminarunterlagen erfragen und sich anmelden.

Montag, 12.10.2026, Beginn um 11:00
bis
Freitag, 16.10.2026, Ende um 14:30

Teilnehmerzahl: max 16
Kosten für Teilnahme, Unterkunft und Verpflegung (VP) und begleitende Seminarunterlagen erfragen Sie bitte beim LIW.

16. bis 18. Oktober 2026

Yoga Nana

Daniela Häbig



Foto: Daniela Häbig

Bunte Frauenskulpturen, die gute Laune verbreiten, das sind die Nanas frei nach Niki de St. Phalle. Eine Variante ist die Yoga Nana – immer aktuell und beliebt.

Aus Alufolie und Modelliermasse formen Sie eine weibliche Figur in sitzender Yoga-Position, die Sie nach dem Trocknen schleifen und bunt mit Acrylfarbe bemalen. Den porzellanartigen Glanz erhält die Yoga-Dame durch den Anstrich mit Hochglanzlack. Sie können auch eine andere Yoga-Position wählen, z.B. den Baum oder den Hund.

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die es lieben, mit den Händen im „kreativen Flow" zu sein und sinnenfreudige Farbe in ihr Umfeld zu bringen.

Bitte mitbringen: Föhn, Arbeitskleidung, drei Marmeladengläser mit Deckel für die Farben, eine Kiste oder Schuhkarton, ein Küchenhandtuch. Ggf. an die Brille denken! 28€ Materialkosten werden mit der Kursleiterindirekt vor Ort abgerechnet.

Daniela Häbig

Die Kursleiterin hat eine Ausbildung zur Fotogravurzeichnerin, Schauspielausbildung in Freiburg sowie Trommel- und Tanzfortbildungen in Ghana absolviert. Neben ihrer bildenden Kunst produziert sie Theateraufführungen für Kinder und Erwachsene.

Freitag :	14:00-15:30, Kaffee & Kuchen Pause, 16:00-18:00 & 19.00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 8
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	211 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)		

K56

26. Oktober 2026

Natürlich durch die Wechseljahre

Heide Fischer

Bereits ab einem Alter von 40 Jahren verändert sich bei vielen Frauen die hormonelle Situation. Das gewohnte Gleichgewicht kann aus dem Takt geraten und Beschwerden wie verkürzte Zyklen und verstärkte Blutungen verursachen. Um die Fünfzig können dann Hitzewallungen, Schlafstörungen & Co hinzukommen. Während eine Hormontherapie durchaus Risiken in sich birgt, bietet die Naturheilkunde Alternativen für ein gesundes Älterwerden. Gleichzeitig ist der Wechsel eine Gelegenheit innezuhalten, das bisherige Leben zu überdenken und sich als älter werdende Frau neu zu erfinden.

Die Referentin geht auf die unterschiedlichen Stadien der hormonellen Veränderung ein und berichtet aus ihrer langjährigen Erfahrung in Praxis und Seminaren.

Im Anschluss an den ca. 90-minütigen Vortrag gibt es Gelegenheit Fragen zu stellen und Bücher signieren zu lassen.

Heide Fischer
ist Ärztin mit Schwerpunkt Frauen-Naturheilkunde, Seminarleiterin, Autorin „Frauenheilbuch", „Frauenheilpflanzen", „Körperweisheit", „Mein Kompass durch die Wechseljahre".

Mehr unter:
www.frauen-naturheilkunde.de



Foto: privat

Sonntag : 19:00-21:00 Uhr

Teilnehmerzahl: max. 40
Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung: 12 €

29. Oktober bis 1. November 2026

Malkurs – Lebensraum Wald

Andrea Dürr



Foto: Andrea Dürr

Mit jedem meiner Waldspaziergänge wuchs eine tiefe Verbindung zum Wald, sodass der Wunsch entstand, diese Erfahrung, Tiefe und Berührtsein in Waldbildern umzusetzen. Meine Liebe zur Natur möchte ich gerne mit Ihnen teilen, malen, erfahrbar machen, spürbar werden lassen.
Dabei geht es mir mehr um die Atmosphäre zwischen den Bäumen, als um die realistische Abbildung von Bäumen oder des Waldes.

Mit einem besonderen Binder werden Pigmente aufgelöst, um diese lasierend, transparent, auch zum Teil deckend, auf die Leinwand aufzutragen. Wir werden verschiedene Techniken kennenlernen, z.B. nass in nass, das Abtupfen mit dem Tuch, sowie verschiedene Pinselführung und Pinselgröße. In einem geborgenen Raum, ohne Bewertung, kann ein Mehr an Kreativität und Spontanität beim Malprozess entstehen.

Materialkosten in Höhe von 40 € werden vor Ort direkt mit der Kursleiterin abgerechnet und beinhalten zwei selbstgebaute und grundierte Leinwände (60 x 60 cm und 60 x 50 cm), die benötigten Pigmente und den besonderen Binder. Pinsel werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt. Auf Wunsch können weitere Leinwände bezogen werden.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, können Sie Ihre eigenen Pigmente und Pinsel mitbringen.

Andrea Dürr
hat in der Malschule des australischen Künstlers Paul Pollock in Freiburg studiert. Ihre Werke waren in zahlreichen Ausstellungen im In- und Ausland zu sehen.

Mehr unter
www.andrea-duerr.de

Donnerstag	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:30-18:00 & 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 10
Freitag :	9:30-12:30 & 14.00-18:00	Teilnahmegebühr	
Samstag:	9:30-12:30 & 14.00-18:00	inkl. kursbegleiten-	
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen um 12:30 (bis ca 14:00)	der Verpflegung:	245 €

K58

30. Oktober bis 1. November 2026

Circlesongs: hörbare, klangvolle Demokratie

Dorothea Gädeke

Kann man demokratisch singen? / Kann Singen demokratisch sein?

Ja! In der uralten Form der sogenannten Circlesongs. Circlesinging ist gemeinschaftliches Singen- aber anders als im Chor nicht das Singen bereits existierender Musikstücke.

In den Circlesongs sind alle Singenden eingeladen, in einem dynamischen Gemeinschaftsprozess zusammen Musik zu erfinden, die aus dem Moment heraus entsteht. Das bedeutet nicht vage Strukturlosigkeit, sondern die Beteiligung aller am Aufbau von musikalischen Strukturen wie z. B. Rhythmus und Melodie, auf der die improvisierte Musik entsteht. Es geht, wie in der Demokratie, darum, zu hören und gehört zu werden. Es geht um Austausch, Akzeptieren, Weiterentwickeln, den Wechsel von aktivem Sich-Einbringen und Rezeptivität, eine Pause einzulegen, wenn man ihrer bedarf.

Jede und jeder, egal mit welchem Hintergrund, ist willkommen, sich zu beteiligen oder einfach zuzuhören.

Dorothea Gädeke
ist Schauspielerin, Sprecherin, Stimmtherapeutin und Stimmtrainerin.

Mehr unter
www.stimmhandlung.de



Foto: Susanne Diesner

Freitag :	Beginn mit Kaffee & Kuchen von 15:30-16:00, Kurs von 16:00-18:00 & 19:00-20:00	Teilnehmerzahl:	max. 20
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	211 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)		

30. Oktober bis 1. November 2026

Susanne Wetzel
ist Sozial- und Schreibpädagogin sowie Schreibtherapeutin.

Kreative Schreibwerkstatt – Die Worte fließen lassen, wohin sie wollen

Susanne Wetzel



Foto: privat

Sie schreiben gerne oder wollen es schon lange einmal ausprobieren? Sie haben Freude daran, mit anderen Menschen Ihre geschriebenen Worte auszutauschen? Dann sind Sie herzlich eingeladen!

In der Schreibwerkstatt lernen Sie vielfältige Schreibimpulse und Methoden aus der reichen Schatzkiste des Kreativen Schreibens kennen. Spielerisch und auf ungewöhnliche Weise werden Sie in Ihre Texte finden. Wir schreiben Short-Short-Storys, Gedichte, Gruppentexte und vieles mehr. Um den kreativen Fluss nicht zu stören, haben Bewertungen und innere Zensoren „Urlaub". „Thema verfehlt" gibt es nicht!

Papier und Material werden von der Referentin gestellt.

Freitag :	Beginn mit Kaffee & Kuchen von 15:30, Kurs von 16:00-18:00 & 19:00-20:00	Teilnehmerzahl:	max. 8
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-18:00	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	245 €
Sonntag:	9:30-12:30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 14:00)		

26. September - 03. Oktober 2026

Sprachkurs Italienisch in der Villa Palagione (Toskana)

In der geschichtsträchtigen Umgebung von Volterra/Toskana wird es ab 2026 einmal pro Jahr einen Sprachkurs in italienischer Sprache in Kombination mit Kunst, Kultur und Geschichte geben. Die Gegend war die Wiege der Etrusker und ist bekannt für seine schönen Dörfer und Städte, seine einzigartigen Baudenkmäler, den guten Wein und seine hervorragenden Wandermöglichkeiten.
Es wird im Vorfeld ein Treffen in der Villa Waldhof in Freiburg geben, damit wir uns auf diesen schönen Ort einschwingen und die Reise zusammen vorbereiten können. Von dort aus geht es dann gemeinsam in die altehrwürdige Villa Palagione in der Toskana.



(www.palagione.com)

Weitere Informationen finden Sie ab Februar 2026 unter www.waldhof-freiburg.de, schauen Sie rein! Sie sind herzlich willkommen in der Villa Waldhof und bei unseren Partnerhäusern der EBZ!

26. September - 02. Oktober 2026

Musikkurs in der Toskana

(Lieder schreiben, Bandoneon und Gitarre)

Mit diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit bei drei hervorragenden Musiker*innen aus dem Raum Freiburg kreativ zu werden bzw. Ihre Fähigkeiten auf dem Bandoneon (Almut Wellmann) bzw. auf der Gitarre (Martin Bermudez) zu verbessern, aber auch eigene Texte und Melodien (Ina Haferkorn) zu schreiben. Sie sollten einige musikalische Vorkenntnisse auf dem bzw. den Instrumenten besitzen. Am Ende des Kurses wird es ein Konzert im wunderschönen Saal der Villa Palagione geben, bei dem wir unsere musikalischen Früchte vorstellen können. Am Anfang und am Ende des Kurses werden die drei Musiker*innen ein Konzert geben, bei dem jede/r Teilnehmer/in auch ein eigenes Stück vorstellen kann bzw. in einem mitspielen kann. (www.palagione.com)



K60

1. bis 8. November 2026

Consortspiel Intensiv – Seminar für Blockflötenensemble

Mnafred Harras- Donz



Foto: privat

Das Seminar wendet sich ausschließlich an fortgeschrittene BlockflötenspielerInnen, die das gesamte Blockflötenquartett beherrschen. Gutes Vom-Blatt-Spiel wird vorausgesetzt.

An den ersten drei Vormittagen und an den beiden letzten Kurstagen wird im Plenum gearbeitet. Ein Teil des Vormittages dient der technischen Weiterbildung (Atemtechnik, Klang- und Tonbildung, Artikulation, Fingertechnik). Dabei kommen Tenor- und Bassblockflöten verstärkt zum Einsatz. Um auch im 8-Fussregister musizieren zu können, werden auch Groß- und Subbassblockflöten benötigt.

An den Nachmittagen der ersten drei Kurstage wird in kleinen Consorts wechselnder Größe in einfacher Stimmbesetzung musiziert. Inhalte sind Ensembleliteratur vom 16. bis zum 21. Jahrhundert, beginnend mit Bicinien der Renaissance bis hin zur Mehrchörigkeit.

Die Abende bieten die Möglichkeit zum freien Musizieren.

Manfred Harras
ist als Solist, Kammermusiker und gefragter Musikpädagoge im In- und Ausland tätig. Er hat zahlreiche Schallplatten und CDs, sowie Editionen und musikwissenschaftliche Publikationen vorgelegt.

Mehr unter : https://www.basilisk-edition.ch/kurse-und-konzerte/

Sonntag:	19:00-21:30	Teilnehmerzahl:	max. 10
Mo-Sa:	9:30-12:30 & 15:00-18:00,	Teilnahmegebühr inkl.	
	ab 19:00 freies Musizieren ohne Dozent	kursbegleitender Verpflegung:	692 €
Sonntag:	Abreise nach dem Frühstück		

Ronya Salvason
beschäftigt sich seit 2005 intensiv mit der GFK und unterrichtet diese seit 2011. Außerdem bietet sie Empathische Begleitung, Coaching und Mediation auf Basis der GFK an. Sie ist anerkannte Trainerin im Fachverband Gewaltfreie Kommunikation (www.fachverband-gfk.org).



Foto: privat

Information / Anmeldung:
Lohmarer Institut für Weiterbildung
Donrather Strasse 44,
53797 Lohmar
Tel. 02246 / 302999-10
www.liw-ev.de

Dort können Sie die Kosten für Teilnahme, Unterkunft und Verpflegung (VP) sowie begleitende Seminarunterlagen erfragen und sich anmelden.

9. bis 13. November 2026

Vom Konflikt zu Verständigung & Kooperation

Vertiefungsseminar zur Gewaltfreien Kommunikation

Ronya Salvason

Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation werden aufgefrischt und gefestigt. Es wird geübt, sich (im beruflichen Kontext) wertschätzend und aufrichtig mitzuteilen und anderen empathisch zuzuhören.

Eigene Konflikte werden in eine Struktur gebracht und exemplarisch im Rollenspiel gelöst. Neue Umgangsformen, wie wir Stolpersteine der Kommunikation umgehen oder überwinden können, werden aufgezeigt. Aspekte der Kommunikation, die uns vielleicht bislang noch gar nicht bewusst waren, werden in den Fokus gerückt. Zum Beispiel, wie wir mit unseren eigenen Grenzen und den Grenzen anderer umgehen.

Seminarinhalte:
- Vertiefung der vier Komponenten der GfK
- Aufdeckung hinderlicher Sprachmuster
- Selbst-empathisch mit eigenem Ärger umgehen
- Schulddenken auflösen, Verantwortung übernehmen
- Bewusstmachung verbreiteter, nicht empathischer Umgangsformen
- Feedback ausdrücken
- Umgang mit einem „Nein“
- Umgang mit Unterbrechen und Unterbrochen-Werden

Montag:	09.11.2026, Beginn 11:00,	Teilnehmerzahl:	max. 16
bis			
Freitag:	13.11.2026, Ende um 14:30		

K62

13. bis 15. November 2026

„Wer rastet, der rostet“ – Ein ganzheitliches Gedächtnistraining für die grauen Zellen

Miriam Hess

Mit einem guten Gedächtnis können wir neues Wissen leichter aufnehmen, „abgespeicherte“ Daten sicher abrufen und geistig beweglicher bleiben.

Lernen Sie anhand konkreter Beispiele, wie Sie sich ganzheitlich geistig fit halten können. Wir binden aktiv „merkwürdige“ Lernhilfen ein, die schnell und effektiv einzusetzen sind. Die Voraussetzung ist Spaß am Lernen. Neben dem Trainieren vieler Hirnleistungen wie Konzentration, assoziativem Denken, Wahrnehmung, Wortfindung, Strukturierung, u.a. sind Entspannung, Sinnesübungen und insbesondere Bewegung wichtige Bestandteile dieses Seminars.

Der Workshop macht Mut, entspannt und regt die Achtsamkeit an, selbst etwas gegen die alltäglichen „Gedächtnis-Lücken“ zu tun. Sehr geeignet auch für ältere Menschen!

Jeder Teilnehmer erhält umfangreiche Kursunterlagen mit zahlreichen Übungen und Praxistipps (in der Kursgebühr enthalten).

Bitte mitbringen: Schreibzeug



Foto: Miriam Hess

Miriam Hess
ist Pädagogische Psychologin und Gedächtnistrainerin.

Freitag:	16.00-18.00 & 19.00-21.00	Teilnehmerzahl:	max. 12
Samstag:	9.30-12.30 & 13.30-18.00	Teilnahmegebühr inkl.	
Sonntag:	9.30-12.30, Ende mit dem Mittagessen (bis ca. 13:30)	kursbegleitender Verpflegung:	245 €

4. bis 5. Dezember 2026

Spielend Systemisch – Systemisches Improtheater

Sandra Klein-Gißler, Simone Wurth

Wir laden Sie ein, auf eine leichte und humorvolle Art und Weise Ihre systemische Haltung zu entwickeln und einzunehmen. Eine Haltung, die dazu beiträgt, dass Sie sich in komplexen Situationen orientieren können und das eigene, innere Navi im Blick behalten - eine Horizonterweiterung für Ihren beruflichen und auch privaten Kontext.

Die systemischen Grundgedanken aus dem EinFach Arbeitsbuch Systemisch heißt… von SimoneWurth bilden neben den Improtheater- Erfahrungen und theaterpädagogischen Kenntnissen von Sandra Klein–Gißler die Grundlagen der Fortbildung. Die Leitsätze aus dem o.g. Buch werden anhand von Methoden des Improtheaters erlebbar und spürbar gemacht. Das Zusammenspiel spielerischer Impulse und theoretischer Auseinandersetzung mit systemischen Grundaspekten ermöglichen einen tiefen Zugang zu einer inneren, systemischen Haltung.

Sandra Klein-Gißler
ist Hypnosystemische Coachin und Supervisorin in eigener Praxis, arbeitet mit Improvisationstheater als Spielerin und Trainerin. Mehr unter www.klein-gissler.de

Simone Wurth
ist Autorin, Sozialpädagogin, Leitung in der Jugendhilfe, systemische Therapeutin und Organisationsentwicklerin mit Spaß am Spiel. Mehr unter www.simonewurth.info



Fotos: Sibylle Klos / Jens Steffen Galstet

Freitag:	Beginn mit Kaffee & Kuchen um 15:30, Kurs von 16:00-18:00 & 19:00-21:00	Teilnehmerzahl:	max. 14
Samstag:	9:30-12:30 & 14:00-16:30	Teilnahmegebühr inkl. kursbegleitender Verpflegung:	211 €

K64

28. Dezember 2026 bis 1. Januar 2027

Tänze aus Südosteuropa zum Jahreswechsel 2026

Klaus Grimm, Linda Tsardakis-Grimm

In Südosteuropa lebt der traditionelle Tanz nicht nur in den ländlichen Gebieten auch heute noch. Ausgewählte Tänze aus den verschiedenen Ländern geben Einblicke in Vielfalt, Lebendigkeit und Reichtum dieses besonderen Kulturgutes. Flotte bis beschauliche Melodien, teils krumme und ungewohnte Rhythmen sowie Armschwingen erwarten die Teilnehmer. Kulturgeschichtlich-landeskundliches Hintergrundwissen vertieft die Einblicke in den Folkloretanz.
Die beiden Tanzreferenten bereisen seit mehr als 35 Jahren insbesondere die Balkanländer und sammeln traditionelle Tänze. Die Tanzauswahl berücksichtigt alle Schwierigkeitsgrade und wird auf die Seminargruppe abgestimmt.

Klaus Grimm,
Linda Tsardakis-Grimm
bereisen seit mehr als 35 Jahren insbesondere die Balkanländer. Sie entdecken und sammeln dabei traditionelle Tänze, die sie in ihren Kursen vermitteln.

Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte Schuhe (keine Straßenschuhe).



Foto: privat

Montag 28.12.2026:	14:30-17:30 & 19:30-21:30	Teilnehmerzahl:	max. 30
Di. - Mi.	9:00-12:00, 15:00-17:30, 19:30-21:30		
Donnerstag:	9:00-12:00, 15:00-17:30, 19:30-24:00	Teilnahmegebühr inkl.	
Freitag 01.01.2027:	0:30-2:00	kursbegleitender Verpflegung:	457 €

Anfahrt:
So kommen Sie zum Waldhof

1. Bahnhof Freiburg-Littenweiler (an der Höllentalbahn Freiburg/Titisee), von dort ca. 15 Minuten Fußweg.

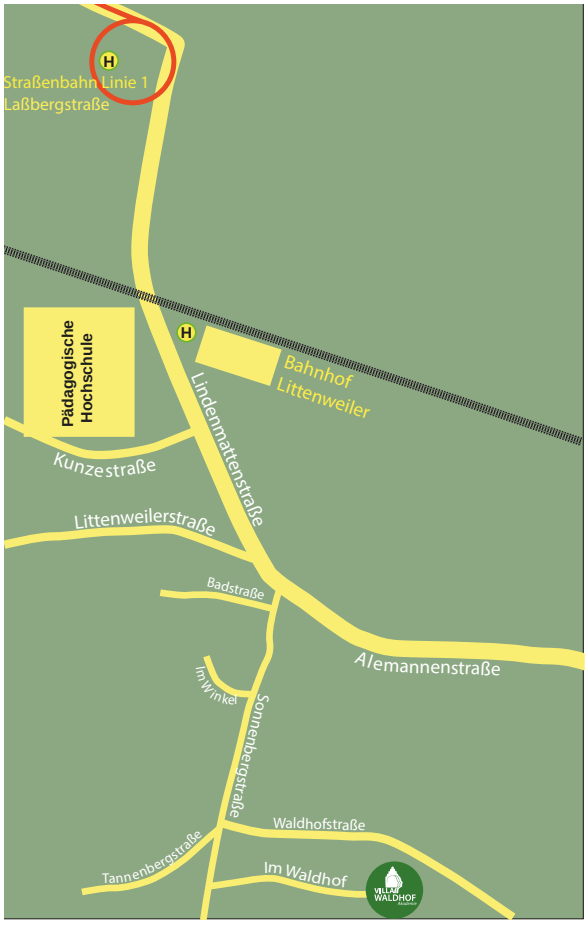
2. Straßenbahn Linie 1 in Richtung Littenweiler bis zur Endstation Lassbergstraße:
von dort ca. 17 Minuten Fußweg:
Tipp: Anruf-BERG-Taxi

Bergtaxi:
Fahrt mindestens 30 Minurten vor Fahrtbeginn unter 0761 / 4511-451 anmelden
Abholung direkt am Waldhof bzw. Straßenbahnendhalte-stelle Laßbergstraße.

3. Mit dem Auto: bitte geben Sie in Ihr Navigationssystem **Im Waldhof 16** ein (nicht „Waldhofstraße"!)

Gute Anreise und herzlich willkommen!

Alle Fahrscheine des Regio-Verkehrsverbunds Freiburg erlauben die Nutzung des Abholservice per Telefon
Sie bezahlen 1,00 € pro Person und Fahrt (beim Fahrer)



Impressum

Rechtsform: eingetragener Verein (VR 439)
Registergericht: Amtsgericht Freiburg
Ust.-IdNr.: DE 142118162

Druck: www.rehmsdruck.de
Fotos: Yvonne Brockerhoff, Thomas Hammelmann, Ariane Huml
Grafik und Satz: Thomas Hammelmann

Hier können Sie unseren
Newsletter abonnieren:

VILLA
WALDHOF
Akademie

Waldhof e.V., Akademie für Weiterbildung, Im Waldhof 16, Tel. +49 761 67134,
www.waldhof-freiburg.de, sekretariat@waldhof-freiburg.de