



# **bildungswerk stenden**

**politisch. weiter. bilden.**

Eine Einrichtung des  
**Neue Gesellschaft Niederrhein e.V.**

Unser Auftrag und unser Angebot ist politische Bildung für Erwachsene.  
Das Land Nordrhein-Westfalen fördert unsere politische Bildungsarbeit.

Unsere Angebote richten sich an alle, die in NRW leben oder arbeiten.

## **Programmübersicht 2025**

### **Lebendige Demokratie - Partizipation – Medienkompetenz:**

<b>Teambuilding und Demokratiebildung</b>	<b>20.01.2025– 21.01.2025</b>
Seminarnummer: 254006	
<b>Teambuilding und Demokratiebildung</b>	<b>20.01.2025– 21.01.2025</b>
Seminarnummer: 254025	
<b>Ein kommunales Mandat - passt das für mich?</b>	<b>24.01.2025– 24.01.2025</b>
Seminarnummer: 254U008	
<b>Gewalt erkennen und deeskalieren im beruflichen Kontext</b>	<b>25.02.2025– 26.02.2025</b>
Seminarnummer: 254001	

<b>Crash-Kurs für Frauen: Rhetorik Booster</b>	<b>15.03.2025– 15.03.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254U009

<b>Alltagsrassismus erkennen, reagieren, vermeiden</b>	<b>29.03.2025– 29.03.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254U006

<b>Erneuerung- Parteiarbeit verändern!</b>	<b>05.04.2025– 06.04.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254010

<b>Kommunalpolitische Praxis</b>	<b>05.04.2025– 06.04.2025</b>
----------------------------------	-------------------------------

Seminarnummer: 254011

<b>Mediation von Gruppen im (politischen) Ehrenamt</b>	<b>07.04.2025– 11.04.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254003

<b>Rheinsteig - Wandern auf den Spuren der Demokratie</b>	<b>05.05.2025– 09.05.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254ST101

<b>Rhetorik- Selbstsicher reden, präsentieren und sich durchsetzen</b>	<b>12.05.2025– 13.05.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254020

<b>Rhetorik- Selbstsicher reden, präsentieren und sich durchsetzen</b>	<b>12.05.2025– 13.05.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254021

<b>Rhetorik- Selbstsicher reden, präsentieren und sich durchsetzen</b>	<b>12.05.2025– 13.05.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254022

<b>Kommunikation- &amp; Konfliktkompetenz : Gewaltfreie Kommunikation und diskriminierungssensible Sprache</b>	<b>12.05.2025– 16.05.2025</b>
Seminarnummer: 254002	
<b>Rhetorik für Frauen - Selbstsicher reden, präsentieren und sich durchsetzen</b>	<b>17.05.2025– 18.05.2025</b>
Seminarnummer: 254012	
<b>Generative KI in der politischen Bildung – Grundlagen, Praxis und kritische Reflexion</b>	<b>19.05.2025– 23.05.2025</b>
Seminarnummer: 254026	
<b>Alltagsrassismus erkennen, reagieren, vermeiden</b>	<b>21.05.2025– 21.05.2025</b>
Seminarnummer: 254U007	
<b>Crashkurs Rhetorik für die Kommunalpolitik</b>	<b>24.05.2025– 24.05.2025</b>
Seminarnummer: 254U001	
<b>Online Seminar: Crash-Kurs: Grußworte halten "Ich freue mich sehr.."</b>	<b>12.06.2025– 12.06.2025</b>
Seminarnummer: 254U004	
<b>Kommunalpolitik – Kompakt als Bildungsurlaub - Online Seminar</b>	<b>02.07.2025– 04.07.2025</b>
Seminarnummer: 254013	
<b>Mansplaining erkennen und kontern</b>	<b>30.08.2025– 30.08.2025</b>
Seminarnummer: 254U005	

<b>Die Macht der kommunikativen Kompetenz - Professionelle Gesprächsführung</b>	<b>06.09.2025– 06.09.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254U002

<b>Generative KI in der politischen Bildung – Grundlagen, Praxis und kritische Reflexion</b>	<b>20.09.2025– 21.09.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254027

<b>Rhetorik AufbauSeminar</b>	<b>03.11.2025– 05.11.2025</b>
-------------------------------	-------------------------------

Seminarnummer: 254H012

<b>Mediation von Gruppen im (politischen) Ehrenamt</b>	<b>24.11.2025– 28.11.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254004

 **Demographischer Wandel - Flexibilisierung der Lebensentwürfe - Modelle des zivilgesellschaftlichen Engagements:**

<b>Frauenbilder</b>	<b>24.04.2025– 27.04.2025</b>
---------------------	-------------------------------

Seminarnummer: 254H007

 **Schulisches Engagement - Lebenslanges Lernen - Bildungsberatung:**

<b>Beratungskompetenz in herausfordernden Situationen erweitern</b>	<b>13.01.2025– 14.01.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254014

<b>Qualifizierung für aufsuchende politische Bildung I</b>	<b>10.09.2025– 12.09.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254030

<b>Qualifizierung für aufsuchende politische Bildung II</b>	<b>08.11.2025– 08.11.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254U015

<b>Train the Trainer Kompakt 2</b>	<b>12.05.2025– 16.05.2025</b>
Seminarnummer: 254007	

<b>Train the Trainer für aufsuchende politische Bildung</b>	<b>03.11.2025– 07.11.2025</b>
Seminarnummer: 254028	

<b>Train the Trainer Kompakt 1</b>	<b>10.11.2025– 14.11.2025</b>
Seminarnummer: 254008	

 **Menschenrechte - politische Kultur - Zeitgeschichte:**

<b>Auf geschichtlicher und politischer Spurensuche in der Hauptstadt Berlin</b>	<b>13.01.2025– 17.01.2025</b>
Seminarnummer: 254ST032	

<b>Berlin- Geschichte und Politik in der Hauptstadt</b>	<b>21.01.2025– 24.01.2025</b>
Seminarnummer: 254018	

<b>Berlin- Geschichte und Politik in der Hauptstadt</b>	<b>21.01.2025– 24.01.2025</b>
Seminarnummer: 254019	

<b>Berlin: Geschichte und Politik live erleben</b>	<b>16.03.2025– 19.03.2025</b>
Seminarnummer: 254ST034	

<b>Berlin – Frauenpower: Mit weiblichem Blick durch Berlin</b>	<b>31.03.2025– 04.04.2025</b>
Seminarnummer: 254ST037	

<b>Weimar - Stadt mit zwei Gesichtern</b>	<b>05.05.2025– 09.05.2025</b>
Seminarnummer: 254ST161	

<b>Online-Seminar: Geschichte der Arbeiterbewegung</b>	<b>07.05.2025– 07.05.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254U003

<b>Berlin: Geschichte und Politik live erleben</b>	<b>18.05.2025– 21.05.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254ST035

<b>Berlin – Frauenpower: Mit weiblichem Blick durch Berlin</b>	<b>02.06.2025– 06.06.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254ST038

<b>Berlin - Geschichte und Politik in der Hauptstadt</b>	<b>07.06.2025– 11.06.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254023

<b>Berlin - Geschichte und Politik in der Hauptstadt</b>	<b>07.06.2025– 11.06.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254024

<b>Rom. Römische Geschichte und Kultur</b>	<b>03.07.2025– 09.07.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254015

<b>Berlin: Geschichte und Politik live erleben</b>	<b>07.07.2025– 11.07.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254ST031

<b>Berlin- Geschichte und Politik hautnah</b>	<b>13.07.2025– 17.07.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254ST033

<b>Dresden - Auf den Spuren Deutsch-Deutscher Geschichte</b>	<b>20.07.2025– 25.07.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254ST131

<b>Auschwitz und Krakau - Auf den Spuren des Völkermordes</b>	<b>27.07.2025– 02.08.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254ST332

<b>Handelszentrum mit Zukunft: Hamburg</b>	<b>03.08.2025– 07.08.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254ST061

<b>Arbeiter-Jugend-Bewegung-Forschungsworkshop</b>	<b>15.08.2025– 16.08.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254029

<b>Düsseldorf entdecken. Die Landeshauptstadt NRW-politisch-historisch und inspirierend - Bildungsurlaub</b>	<b>03.09.2025– 05.09.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254017

<b>Auf den Spuren des Völkermordes in Auschwitz</b>	<b>07.09.2025– 12.09.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254ST331

<b>Föderalismus verstehen am Beispiel der Freien Hansestadt Bremen</b>	<b>06.10.2025– 10.10.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254016

<b>Auschwitz und Krakau - Auf den Spuren des Völkermordes</b>	<b>26.10.2025– 31.10.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254ST333

<b>Berlin: Geschichte und Politik live erleben</b>	<b>30.11.2025– 03.12.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254ST036

<b>Hamburg erleben: Hansestadt zwischen Tradition und Aufbruch</b>	<b>30.12.2025– 02.01.2026</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254ST062

 **Internationale Politik - europäischer Einigungsprozess:**

**Europäischer Partner: Frankreich** | **01.05.2025– 12.05.2025**

Seminarnummer: 254ST222

**Europa vor Ort erfahren.  
Europastadt Straßburg**


**23.06.2025– 27.06.2025**

Seminarnummer: 254ST223

**Der deutsch-polnische Ostseeraum  
& die EU-Erweiterung - politische,  
wirtschaftliche und soziale  
Entwicklung**

**22.09.2025– 28.09.2025**

Seminarnummer: 254ST083

 **Klimawandel - Entwicklung - lokale und globale  
Handlungsperspektiven (insbesondere BNE-Angebote):**

**Rheinradweg - Nachhaltig leben am  
Rhein - mit dem Fahrrad von  
Andernach nach Wesel**

**11.05.2025– 16.05.2025**

Seminarnummer: 254ST104

**Gent: Nachhaltige Stadtentwicklung  
(Bildungsurlaub für Frauen)**

**12.05.2025– 16.05.2025**

Seminarnummer: 254ST171

**Die Bodenseeregion gestern, heute,  
morgen**

**13.06.2025– 18.06.2025**

Seminarnummer: 254ST013

**Berlin setzt Impulse**

**30.06.2025– 04.07.2025**

Seminarnummer: 254005

**Route der Industriekultur - Mit dem  
Fahrrad quer durchs Ruhrgebiet**

**06.07.2025– 11.07.2025**

Seminarnummer: 254ST103



<b>Ruhrtalradweg: Leben und Arbeiten entlang der Ruhr - mit dem Fahrrad von der Quelle bis zur Mündung</b>	<b>13.07.2025– 18.07.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254ST102

<b>Rheinradweg - Nachhaltig leben am Rhein - mit dem Fahrrad von Andernach nach Wesel</b>	<b>03.08.2025– 08.08.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254ST105

 **Gesundheit und Stressbewältigung:**

<b>Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation</b>	<b>17.03.2025– 21.03.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254901

<b>Gesunde Balance mit sanftem Yoga und Autogenem Training - auf Sylt</b>	<b>23.03.2025– 29.03.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254H001

<b>Mehr Energie im Job mit Yoga und Meditation - AufbauSeminar</b>	<b>31.03.2025– 04.04.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254903

<b>Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag - im Kloster</b>	<b>07.04.2025– 11.04.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254H008

<b>Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag - im Kloster</b>	<b>23.06.2025– 27.06.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254H009

<b>Frauen in Balance - Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation</b>	<b>23.06.2025– 27.06.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254H013

<b>Yoga und Achtsamkeit in der Natur - Stressbewältigung für Beruf und Alltag</b>	<b>07.07.2025– 11.07.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254H004

<b>Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag - im Kloster</b>	<b>07.07.2025– 11.07.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254H010

<b>Yoga und Achtsamkeit in der Natur - Stressbewältigung für Beruf und Alltag</b>	<b>22.09.2025– 26.09.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254H005

<b>Neue Energie im Job mit Yoga und Meditation</b>	<b>22.09.2025– 26.09.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254906

<b>Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag - im Kloster</b>	<b>06.10.2025– 10.10.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254H011

<b>Gesunde Balance mit sanftem Yoga und autogenem Training - auf Sylt</b>	<b>09.11.2025– 15.11.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254H002

<b>Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation – auf Sylt</b>	<b>16.11.2025– 22.11.2025</b>
--	-------------------------------

Seminarnummer: 254H003

<b>Hatha Yoga Ausbildung</b>	<b>17.11.2025– 22.11.2025</b>
------------------------------	-------------------------------

Seminarnummer: 254907

<b>Yoga und Achtsamkeit in der Natur - Stressbewältigung für Beruf und Alltag</b>	<b>24.11.2025– 28.11.2025</b>
---	-------------------------------

Seminarnummer: 254H006

<b>Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf</b>	<b>01.12.2025– 05.12.2025</b>
Seminarnummer: 254904	
<b>Yoga auf dem Bürostuhl - Online</b>	<b>03.12.2025– 05.12.2025</b>
Seminarnummer: 254909	
<b>Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Atemtechniken für Beruf und Alltag</b>	<b>08.12.2025– 12.12.2025</b>
Seminarnummer: 254905	
<b>Yin Yoga Ausbildung</b>	<b>08.12.2025– 13.12.2025</b>
Seminarnummer: 254908	
<b>Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation</b>	<b>15.12.2025– 19.12.2025</b>
Seminarnummer: 254902	

### **bildungswerk stenden**

Kavalleriestr. 12  
40213 Düsseldorf  
0211 86282610  
info@bildungswerk-stenden.de  
[www.bildungswerk-stenden.de](http://www.bildungswerk-stenden.de)

Veröffentlicht auf der Internetseite:  
<https://www.bildungswerk-stenden.de/wp-content/uploads/2023/12/Gesamtprogramm-Bildungswerk-Stenden-2025.pdf>

