



# **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 2026

### Lebendige Demokratie - Partizipation – Medienkompetenz:

<b>Klare Kante zeigen - Argumentationstraining gegen rechte Parolen</b>	<b>26.02.2026– 26.02.2026</b>
Seminarnummer: 264U007	
<b>Crash-Kurs für Frauen: Rhetorik- Booster</b>	<b>07.03.2026– 07.03.2026</b>
Seminarnummer: 264U009	
<b>Mansplaining erkennen und kontern</b>	<b>14.03.2026– 14.03.2026</b>
Seminarnummer: 264U010	
<b>Gegen Rechts im Netz - Strategien erkennen und handeln</b>	<b>19.03.2026– 19.03.2026</b>
Seminarnummer: 264U011	

<b>Umgang mit Konflikten - Kompetenzen für das Ehrenamt</b>	<b>25.03.2026– 27.03.2026</b>
Seminarnummer: 264003	
<b>Alltagsrassismus erkennen, reagieren, vermeiden</b>	<b>18.04.2026– 18.04.2026</b>
Seminarnummer: 264U012	
<b>Vorbereitungstreffen Seminar Rheinsteig - online</b>	<b>04.05.2026– 04.05.2026</b>
Seminarnummer: 264U001	
<b>Networking - der Schlüssel zum politischen Erfolg</b>	<b>04.05.2026– 08.05.2026</b>
Seminarnummer: 264012	
<b>Rheinsteig - Wandern auf den Spuren der Demokratie</b>	<b>18.05.2026– 22.05.2026</b>
Seminarnummer: 264ST101	
<b>Umgang mit Konflikten - Kompetenzen für das Ehrenamt</b>	<b>30.05.2026– 31.05.2026</b>
Seminarnummer: 264004	
<b>Engagement, Beruf und Alltag im Gleichgewicht: Wirksame Selbstorganisation und Zeitmanagement</b>	<b>27.06.2026– 28.06.2026</b>
Seminarnummer: 264013	
<b>Konflikte lösen mit gewaltfreier Kommunikation - Einführung in GFK</b>	<b>16.09.2026– 18.09.2026</b>
Seminarnummer: 264704	
<b>Rhetorik - Selbstsicher reden und präsentieren</b>	<b>19.09.2026– 20.09.2026</b>
Seminarnummer: 264007	
<b>GFK Vertiefung - In Verbindung mit mir und anderen</b>	<b>30.09.2026– 02.10.2026</b>
Seminarnummer: 264702	

<b>Einführung in Konfliktlösung durch Mediation</b>	<b>05.10.2026– 09.10.2026</b>
Seminarnummer: 264005	

<b>Engagement, Beruf und Alltag im Gleichgewicht: Wirksame Selbstorganisation und Zeitmanagement</b>	<b>12.10.2026– 14.10.2026</b>
Seminarnummer: 264015	

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

<b>Partizipation und Empowerment durch Beratung</b>	<b>19.01.2026– 20.01.2026</b>
Seminarnummer: 264008	

<b>Train the Trainer II - Seminare kompetent leiten</b>	<b>09.03.2026– 13.03.2026</b>
Seminarnummer: 264801	

<b>Train the Trainer Fortbildung - Umgang mit rassistischen, rechtsextremen und antisemitischen Parolen im Seminar</b>	<b>22.04.2026– 24.04.2026</b>
Seminarnummer: 264803	

<b>Train the Trainer I - Seminare optimal gestalten</b>	<b>02.11.2026– 06.11.2026</b>
Seminarnummer: 264802	

 Menschenrechte - politische Kultur - Zeitgeschichte:

<b>Berlin im Fokus. Gestern. Heute. Morgen</b>	<b>12.01.2026– 16.01.2026</b>
Seminarnummer: 264ST032	
<b>Berlin im Fokus. Gestern. Heute. Morgen</b>	<b>12.01.2026– 16.01.2026</b>
Seminarnummer: 264ST033	
<b>Berlin: Geschichte, Politik und Kultur in einer Stadt</b>	<b>12.01.2026– 16.01.2026</b>
Seminarnummer: 264ST034	
<b>Berlin: Geschichte, Politik und Kultur in einer Stadt</b>	<b>12.01.2026– 16.01.2026</b>
Seminarnummer: 264ST035	
<b>Kultur.Politik.Yoga. – Studienseminar in Tamil Nadu/Südindien</b>	<b>12.01.2026– 29.01.2026</b>
Seminarnummer: 264ST621	
<b>Mit weiblichem Blick durch Hamburg - Frauen in Hamburg: Geschichtlich. Politisch. Kulturell</b>	<b>23.03.2026– 27.03.2026</b>
Seminarnummer: 264ST061	
<b>Vorbereitungstreffen Frauenseminar Bremerhaven</b>	<b>14.04.2026– 14.04.2026</b>
Seminarnummer: 264U003	
<b>Berlin: Geschichte und Politik live erleben</b>	<b>19.04.2026– 22.04.2026</b>
Seminarnummer: 264ST036	
<b>Weimar - Stadt mit zwei Gesichtern</b>	<b>21.04.2026– 24.04.2026</b>
Seminarnummer: 264002	
<b>Frauenbilder im Wandel der Zeit</b>	<b>01.05.2026– 03.05.2026</b>
Seminarnummer: 264H015	


<b>Berlin: Geschichte, Politik und Kultur in einer Stadt</b>	<b>04.05.2026– 08.05.2026</b>
Seminarnummer: 264009	
<b>Mit weiblichem Blick durch Berlin</b>	<b>18.05.2026– 22.05.2026</b>
Seminarnummer: 264ST031	
<b>Lübeck erleben: Die Hanseregion zwischen Tradition und Aufbruch</b>	<b>14.06.2026– 19.06.2026</b>
Seminarnummer: 264ST151	
<b>Fernweh, Frust und Freiheit (Frauenbildungsurlaub)</b>	<b>14.06.2026– 19.06.2026</b>
Seminarnummer: 264ST051	
<b>Düsseldorf entdecken. Die Landeshauptstadt NRW-politisch-historisch und inspirierend-Bildungsurlaub</b>	<b>24.06.2026– 26.06.2026</b>
Seminarnummer: 264006	
<b>Heidelberg &amp; Umland: Zwischen Geschichte und Zukunft</b>	<b>01.07.2026– 05.07.2026</b>
Seminarnummer: 264ST001	
<b>Auf den Spuren des Völkermordes in Auschwitz und Krakau</b>	<b>26.07.2026– 31.07.2026</b>
Seminarnummer: 264ST331	
<b>Hamburg erleben: Die Hanseregion zwischen Tradition und Aufbruch</b>	<b>02.08.2026– 06.08.2026</b>
Seminarnummer: 264ST062	
<b>Auf den Spuren des Völkermordes in Auschwitz und Krakau</b>	<b>13.09.2026– 18.09.2026</b>
Seminarnummer: 264014	
<b>Aurich: Geschichte, Politik, Kultur und ökologische Verantwortung</b>	<b>14.09.2026– 17.09.2026</b>
Seminarnummer: 264010	

<b>Kulturhauptstadt Chemnitz 2025 – Chancen für Stadt und Region?</b>	<b>20.09.2026– 25.09.2026</b>
Seminarnummer: 264ST131	

<b>Berlin: Geschichte und Politik live erleben</b>	<b>27.09.2026– 30.09.2026</b>
Seminarnummer: 264ST037	

<b>Weimar - Stadt mit zwei Gesichtern</b>	<b>02.11.2026– 06.11.2026</b>
Seminarnummer: 264ST161	

<b>Berlin: Geschichte und Politik live erleben</b>	<b>29.11.2026– 02.12.2026</b>
Seminarnummer: 264ST038	

 Zuwanderung und Integration:

<b>Vorbereitungstreffen Seminar Weserradweg - online</b>	<b>01.06.2026– 01.06.2026</b>
Seminarnummer: 264U002	


<b>Menschen in Bewegung: Geschichte(n) der Migration - Mit dem Fahrrad auf dem Weser-Radweg</b>	<b>28.06.2026– 03.07.2026</b>
Seminarnummer: 264ST091	

 Internationale Politik - europäischer Einigungsprozess:


<b>Wien - Europäische Weltstadt mit Geschichte!</b>	<b>04.05.2026– 08.05.2026</b>
Seminarnummer: 264ST321	

<b>Straßburg &amp; Elsass - Europa im Blickpunkt</b>	<b>30.08.2026– 03.09.2026</b>
Seminarnummer: 264ST221	

<b>Brüssel - Die Europäische Union live erleben</b>	<b>12.11.2026– 15.11.2026</b>
Seminarnummer: 264011	

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

<b>München: Global denken, lokal handeln</b>	<b>27.05.2026– 30.05.2026</b>
Seminarnummer: 264ST021	
<b>Wasser in all seinen Facetten - Mit dem Fahrrad durch die Eifel über die Vennbahn und den Ahrtalradweg</b>	<b>07.06.2026– 12.06.2026</b>
Seminarnummer: 264ST105	
<b>Vorbereitungstreffen Route der Industriekultur</b>	<b>18.06.2026– 18.06.2026</b>
Seminarnummer: 264U004	
<b>Vorbereitungstreffen Ruhrtalradweg</b>	<b>07.07.2026– 07.07.2026</b>
Seminarnummer: 264U005	
<b>Vorbereitungstreffen Rheinradweg</b>	<b>09.07.2026– 09.07.2026</b>
Seminarnummer: 264U006	
<b>Route der Industriekultur - Mit dem Fahrrad quer durchs Ruhrgebiet</b>	<b>12.07.2026– 17.07.2026</b>
Seminarnummer: 264ST102	
<b>Rheinradweg - Nachhaltig leben am Rhein - mit dem Fahrrad von Andernach nach Wesel</b>	<b>16.08.2026– 21.08.2026</b>
Seminarnummer: 264ST103	
<b>Ruhrtalradweg: Leben und Arbeiten entlang der Ruhr - mit dem Fahrrad von der Quelle bis zur Mündung</b>	<b>23.08.2026– 28.08.2026</b>
Seminarnummer: 264ST104	
<b>Rügen &amp; Umland – Natur, Kultur und nachhaltiger Tourismus im Fokus</b>	<b>19.09.2026– 24.09.2026</b>
Seminarnummer: 264ST081	

 **Gesundheit und Stressbewältigung:**

<b>Aktive Stressbewältigung - Resilienztraining mit Yoga und Meditation auf Sylt</b>	<b>22.02.2026– 28.02.2026</b>
Seminarnummer: 264H001	
<b>Yoga auf dem Bürostuhl - Online</b>	<b>04.03.2026– 06.03.2026</b>
Seminarnummer: 264909	
<b>Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation</b>	<b>16.03.2026– 20.03.2026</b>
Seminarnummer: 264901	
<b>Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Atemtechniken für Beruf und Alltag</b>	<b>20.04.2026– 24.04.2026</b>
Seminarnummer: 264903	
<b>Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der MBSR-Methode - im Kloster</b>	<b>04.05.2026– 08.05.2026</b>
Seminarnummer: 264H012	
<b>Aktive Stressbewältigung für Frauen - Mit Yoga und Nordic Walking in der Natur</b>	<b>18.05.2026– 22.05.2026</b>
Seminarnummer: 264H016	
<b>Frauen in Balance - Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation</b>	<b>08.06.2026– 12.06.2026</b>
Seminarnummer: 264H014	
<b>Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation – im Kloster</b>	<b>22.06.2026– 26.06.2026</b>
Seminarnummer: 264H008	
<b>Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster</b>	<b>29.06.2026– 03.07.2026</b>
Seminarnummer: 264H009	



<b>Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster</b>	<b>13.07.2026– 17.07.2026</b>
Seminarnummer: 264H010	

<b>Yoga und Achtsamkeit in der Natur – Stressbewältigung für Beruf und Alltag</b>	<b>13.07.2026– 17.07.2026</b>
Seminarnummer: 264H004	

<b>Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der MBSR-Methode - im Kloster</b>	<b>21.09.2026– 25.09.2026</b>
Seminarnummer: 264H013	

<b>Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster</b>	<b>05.10.2026– 09.10.2026</b>
Seminarnummer: 264H011	

<b>Hormon Yoga Ausbildung</b>	<b>02.11.2026– 06.11.2026</b>
Seminarnummer: 264907	

<b>Mit gewaltfreier Kommunikation und Yoga entspannt im Beruf</b>	<b>09.11.2026– 13.11.2026</b>
Seminarnummer: 264905	

<b>Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation – auf Sylt</b>	<b>22.11.2026– 28.11.2026</b>
Seminarnummer: 264H002	

<b>Yoga und Achtsamkeit in der Natur – Stressbewältigung für Beruf und Alltag</b>	<b>23.11.2026– 27.11.2026</b>
Seminarnummer: 264H006	

<b>Stimmbildung mit Yoga und Mantren</b>	<b>30.11.2026– 04.12.2026</b>
Seminarnummer: 264908	

<b>Yoga auf dem Bürostuhl - Online</b>	<b>02.12.2026– 04.12.2026</b>
Seminarnummer: 264910	
<b>Aktive Stressbewältigung - Resilienztraining mit Yoga und Meditation auf Sylt</b>	<b>06.12.2026– 12.12.2026</b>
Seminarnummer: 264H003	
<b>Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Atemtechniken für Beruf und Alltag</b>	<b>07.12.2026– 11.12.2026</b>
Seminarnummer: 264904	
<b>Yin Yoga Ausbildung</b>	<b>07.12.2026– 12.12.2026</b>
Seminarnummer: 264906	
<b>Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation</b>	<b>14.12.2026– 18.12.2026</b>
Seminarnummer: 264902	

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

Veröffentlicht auf der Internetseite:  
[www.bildungswerk-stenden.de](http://www.bildungswerk-stenden.de)



**LQW<sup>N</sup>**  
 Die LQW-Qualitäts- und  
 Nachhaltigkeitstestierung

