



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:

**Klare Kante zeigen -
Argumentationstraining gegen
rechte Parolen**

26.02.2026– 26.02.2026

Seminarnummer: 264U007

**Crash-Kurs für Frauen: Rhetorik-
Booster**

07.03.2026– 07.03.2026

Seminarnummer: 264U009

Mansplaining erkennen und kontern

14.03.2026– 14.03.2026

Seminarnummer: 264U010

**Gegen Rechts im Netz - Strategien
erkennen und handeln**

19.03.2026– 19.03.2026

Seminarnummer: 264U011

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

Einführung in Konfliktlösung durch Mediation	05.10.2026– 09.10.2026
---	-------------------------------

Seminarnummer: 264005

Engagement, Beruf und Alltag im Gleichgewicht: Wirksame Selbstorganisation und Zeitmanagement	12.10.2026– 14.10.2026
--	-------------------------------

Seminarnummer: 264015

 Schulisches Engagement - Lebenslanges Lernen - Bildungsberatung:

Partizipation und Empowerment durch Beratung	19.01.2026– 20.01.2026
---	-------------------------------

Seminarnummer: 264008

Train the Trainer II - Seminare kompetent leiten	09.03.2026– 13.03.2026
---	-------------------------------

Seminarnummer: 264801

Train the Trainer Fortbildung - Umgang mit rassistischen, rechtsextremen und antisemitischen Parolen im Seminar	22.04.2026– 24.04.2026
--	-------------------------------

Seminarnummer: 264803

Train the Trainer I - Seminare optimal gestalten	02.11.2026– 06.11.2026
---	-------------------------------

Seminarnummer: 264802

 **Menschenrechte - politische Kultur - Zeitgeschichte:**

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

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

Kulturhauptstadt Chemnitz 2025 – Chancen für Stadt und Region?	20.09.2026– 25.09.2026
---	-------------------------------

Seminarnummer: 264ST131

Berlin: Geschichte und Politik live erleben	27.09.2026– 30.09.2026
--	-------------------------------

Seminarnummer: 264ST037

Weimar - Stadt mit zwei Gesichtern	02.11.2026– 06.11.2026
---	-------------------------------

Seminarnummer: 264ST161

Berlin: Geschichte und Politik live erleben	29.11.2026– 02.12.2026
--	-------------------------------

Seminarnummer: 264ST038

Zuwanderung und Integration:

Vorbereitungstreffen Seminar Weserradweg - online	01.06.2026– 01.06.2026
--	-------------------------------

Seminarnummer: 264U002

Menschen in Bewegung: Geschichte(n) der Migration - Mit dem Fahrrad auf dem Weser-Radweg	28.06.2026– 03.07.2026
---	-------------------------------

Seminarnummer: 264ST091

Internationale Politik - europäischer Einigungsprozess:

Wien - Europäische Weltstadt mit Geschichte!	04.05.2026– 08.05.2026
---	-------------------------------

Seminarnummer: 264ST321

Straßburg & Elsass - Europa im Blickpunkt	30.08.2026– 03.09.2026
--	-------------------------------

Seminarnummer: 264ST221

Brüssel - Die Europäische Union live erleben	12.11.2026– 15.11.2026
---	-------------------------------

Seminarnummer: 264011

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

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

 **Gesundheit und Stressbewältigung:**

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

Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster	13.07.2026– 17.07.2026
Seminarnummer: 264H010	
Yoga und Achtsamkeit in der Natur – Stressbewältigung für Beruf und Alltag	13.07.2026– 17.07.2026
Seminarnummer: 264H004	
Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der MBSR-Methode - im Kloster	21.09.2026– 25.09.2026
Seminarnummer: 264H013	
Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster	05.10.2026– 09.10.2026
Seminarnummer: 264H011	
Hormon Yoga Ausbildung	02.11.2026– 06.11.2026
Seminarnummer: 264907	
Mit gewaltfreier Kommunikation und Yoga entspannt im Beruf	09.11.2026– 13.11.2026
Seminarnummer: 264905	
Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation – auf Sylt	22.11.2026– 28.11.2026
Seminarnummer: 264H002	
Yoga und Achtsamkeit in der Natur – Stressbewältigung für Beruf und Alltag	23.11.2026– 27.11.2026
Seminarnummer: 264H006	
Stimmbildung mit Yoga und Mantriren	30.11.2026– 04.12.2026
Seminarnummer: 264908	

Yoga auf dem Bürostuhl - Online	02.12.2026– 04.12.2026
Seminarnummer: 264910	

Aktive Stressbewältigung - Resilienztraining mit Yoga und Meditation auf Sylt	06.12.2026– 12.12.2026
Seminarnummer: 264H003	

Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Atemtechniken für Beruf und Alltag	07.12.2026– 11.12.2026
Seminarnummer: 264904	

Yin Yoga Ausbildung	07.12.2026– 12.12.2026
Seminarnummer: 264906	

Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation	14.12.2026– 18.12.2026
Seminarnummer: 264902	

Bildungswerk Stenden
 Kavalleriestr. 12
 40213 Düsseldorf
 0211 86282610
info@bildungswerk-stenden.de
www.bildungswerk-stenden.de

Veröffentlicht auf der Internetseite:
www.bildungswerk-stenden.de



LQW^N
 Die LQW-Qualitäts- und
 Nachhaltigkeitstestierung

