POLITISCHE
BILDUNGSSTÄTTE
HELMSTEDT

Leben und Lernen unter einem Dach

Veranstaltungen und Bildungszeit 2025

Politische Bildungsstätte Helmstedt: 50 Jahre Leben und Lernen unter einem Dach

Pädagogik:	André Lindner (*Geschäftsführer)* Timo Bartsch Laura-Marie Lauenroth Svenja Sube
Verwaltung:	Maria Staniek (*Buchhalterin*) Regina-Carmen Losch (*Sachbearbeiterin*)
Hauswirtschaft:	Olaf Schneider

Die **Politische Bildungsstätte Helmstedt e.V. (PBH)** ist eine durch das Erwachsenenbildungsgesetz anerkannte Heimvolkshochschule des Landes Niedersachsen.
Die Einrichtung besitzt die Rechtsform eines eingetragenen Vereins (e.V.), der in pluralistischer Zusammensetzung sowohl kommunal als auch auf Landes- und Bundesebene verankert ist.
Die Politische Bildungsstätte Helmstedt ist vertreten im Niedersächsischen Landesverband der Heimvolkshochschulen (HVHS), im Arbeitskreis deutscher Bildungsstätten (AdB) und ist anerkannter Bildungsträger bei der Bundeszentrale für politische Bildung (BpB).

Stand: Dezember 2024

Herzlich willkommen!

Liebe Freunde der PBH,

mit diesem **Programmheft für das Jahr 2025** stellen wir Ihnen unsere verschiedenen offenen Bildungsangebote vor, die Sie im Jahr 2025 in der Politischen Bildungsstätte Helmstedt nutzen können.
Die Politische Bildungsstätte Helmstedt e.V. ist eine **öffentlich geförderte, anerkannte Einrichtung** der Erwachsenenbildung. Unser Haus versteht sich als **parteipolitisch und konfessionell unabhängig**. Die pädagogische Bildungsarbeit unserer Heimvolkshochschule ist zertifiziert, und wir blicken mit unserer Bildungsstätte mittlerweile auf eine über **50-jährige Geschichte** zurück.
Die Politische Bildungsstätte Helmstedt e.V. ist mit der Region und der Stadt Helmstedt – als ehemalige Universitätsstadt mit langer Bildungstradition und insbesondere als ehemalige Grenzstadt zwischen der BRD und der DDR – **an einem besonderen Lernort angesiedelt**.
Unser Anspruch als Heimvolkshochschule ist es, ein ideales Lernumfeld für politische Bildung zu schaffen und gelungenes Lernen zu ermöglichen. Das bedeutet für uns immer auch, Politik erfahrbar zu machen und unsere Gäste zur (größeren) aktiven Teilhabe am gesellschaftlichen und politischen Leben zu motivieren. Leben und Lernen findet dabei unter einem Dach statt, sodass Bildung und Weiterbildung als umfassende Erfahrung gestaltet werden können.
In unserer langjährigen Geschichte haben wir mit Bundeswehrangehörigen und Polizeibediensteten, jungen Erwachsenen und Auszubildenden, Lehramtsanwärter*innen und Gewerkschafter*innen, Senior*innen und Bildungsurlauber*innen, sowie zahlreichen internationalen Lernenden gearbeitet.

Wichtige Themenkreise sind dabei z.B.

- Förderung von Demokratieverständnis und demokratischem Engagement,
- zeithistorische Zusammenhänge,
- Entwicklung persönlicher Kompetenzen und Werthaltungen,
- Auseinandersetzung mit religiösen und gesellschaftlichen Fragen,
- politische Entwicklungen in Deutschland und in anderen modernen Industriegesellschaften,
- Rolle Deutschlands in Europa und in der Welt,
- Vertiefung der europäischen Integration,
- internationale Verständigung und faire, nachhaltige Entwicklung.

Unsere hauseigene Küche, die Verwaltung und die Hauswirtschaft haben ebensolchen Anteil daran, für individuelle Bedürfnisse optimierte und auf gelungenes Lernen ausgerichtete Angebote zu erstellen und zu realisieren, wie unser Team von Pädagog*innen. Alle unsere Mitarbeiter*innen tragen so dazu dabei, dass sich die Teilnehmer*innen **zuhause fühlen in „ihrer Heimvolkshochschule**“.

Sowohl thematisch als auch strukturell können Sie entweder eines unserer bestehenden Angebote nutzen oder für Ihre Gruppe mit uns ein individuelles Programm konzipieren, das ganz Ihren Wünschen und Vorstellungen entspricht. Kontaktieren Sie uns dafür einfach telefonisch unter **05351 52093-60** oder per E-Mail unter **info@pbh-hvhs.de**.
Achtung: Für kurzfristige Änderungen im Programm, sowohl bei Referent*innen als auch bei Exkursionszielen, bitten wir um Ihr Verständnis.
Wir freuen uns darauf, auch Sie schon bald als Gäste der Politischen Bildungsstätte Helmstedt e.V. begrüßen zu dürfen!

Wichtige Hinweise zu Ihrem Aufenthalt

Mahlzeit

Frühstück	07.30 – 08.30 Uhr
Kaffeepause	10.00 – 10.30 Uhr
Mittagessen	12.00 – 13.00 Uhr
Nachmittagskaffee	15.00 – 15.30 Uhr
Abendessen	17.30 – 18.30 Uhr

Ggf. ergeben sich geänderte Zeiten an Exkursions-, Wochenend-, Anreise- oder Abreisetagen.

1. ***Bürozeiten***

Unser Büro ist von Montag bis Donnerstag von 8.00 Uhr bis 16.30 Uhr und am Freitag von 8.00 bis 14.00 Uhr geöffnet.

2. ***Telefonische Erreichbarkeit***

Sie erreichen uns in der Verwaltung während der angegebenen Bürozeiten – in der Hauswirtschaft zwischen 06.30 Uhr und 20.00 Uhr.

3. ***Abreise***

Am Abreisetag sind die Zimmer bis 08.00 Uhr zu räumen.

4. ***Haustiere***

Das Mitbringen von Haustieren ist nur nach Absprache gestattet und mit zusätzlichen Kosten verbunden.

5. ***Kellerklause***

Die Kellerklause ist in der Regel von Montag – Donnerstag von 18.00 – 22.00 Uhr geöffnet.

6. ***Garderobe***

Wir bitten Sie, auf Ihre Garderobe außerhalb Ihres Zimmers selbst zu achten. Die Bildungsstätte übernimmt dafür keine Haftung.

7. ***Rauchverbot***

Für die gesamte Einrichtung gilt ein Rauchverbot, Raucherbereiche sind ausgewiesen.

8. ***Parkmöglichkeiten***

Für Gäste-PKW stehen auf dem und außerhalb des PBH-Geländes Parkplätze zur Verfügung. Für Schäden (z.B. durch Diebstahl und Naturereignisse) übernimmt die PBH keine Haftung.

9. ***Anmeldung***

Mit der Anmeldung ist die Verpflichtung zur Teilnahme an allen Seminarphasen verbunden.

10. ***Bettwäsche und Handtücher***

Unsere Zimmer sind mit Bettwäsche und Handtüchern ausgestattet.

11. ***Datenschutz***

Die personenbezogenen Daten werden elektronisch zum Zweck der Seminarverwaltung und -abwicklung verarbeitet und gespeichert. Die Datenschutzbestimmungen werden eingehalten (gem. Europäischer Datenschutzverordnung).

Überblick: Themen und Termine 2025

Kooperation mit VdRBw | Bildungsurlaub | PBH on Tour

Sem.-Nr.	Datum	Veranstaltungsthema	Seite
6-1-2025	03.02. – 07.02.	Stressfrei durch den Berufsalltag – Verbessere deine Körperwahrnehmung und steigere deine Energie	8
9-1-2025	24.02. – 28.02.	Vom Osmanischen Reich zur modernen Türkei: Geschichte und Politik im Spannungsfeld zwischen Tradition und Moderne	9
10-2-2025	03.03. – 07.03.	Stressfrei durch den Berufsalltag – Verbessere deine Körperwahrnehmung und steigere deine Energie	10
12-1-2025	17.03. – 21.03.	Mittelalter – Zwischen Thron und Volk	11
14-1-2025	31.03. – 04.04.	Bundestagswahlen 2025. Eine sicherheitspolitische Analyse	*
14-5-2025	31.03. – 04.04.	Das Heilige Jahr 2025: Pilger der Hoffnung	12
19-2-2025	05.05. – 09.05.	500 Jahre Bauernkriege. Landwirtschaft und Politik – damals und heute	13
19-3-2025	09.05. – 11.05.	80 Jahre Kriegsende: Erinnerungen und Lehren für die Zukunft.	14
19-1-2025	09.05. – 11.05.	80 Jahre Befreiung – Kriegsende: 80 Jahre europäische Friedensordnung	*
23-1-2025	02.06. – 06.06.	Gartenkunst als Spiegel der Macht: Historische und Politische Einflüsse auf die Park- und Gartenkultur in Mitteldeutschland	15
24-1-2025	13.06. – 15.06.	Sicherheitspolitische Herausforderungen 2025	*
25-1-2025	16.06. – 20.06.	Der 17. Juni 1953 – Kalter Krieg in Europa: damals und heute	*
25-2-2025	16.06. – 20.06.	Chemnitz 2025: Kultur im Wandel – Eine Stadt auf dem Weg zur europäischen Bühne	16
26-2-2025	23.06. – 27.06.	Länger leben, besser Leben – das Geheimrezept der Hundertjährigen	17
28-1-2025	07.07. – 11.07.	Biergeschichte(n) aus Ostfalen: Zwischen Tradition, Politik und Genuss	18
29-2-2025	18.07. – 20.07.	Die Schweiz – Eine Einführung	19
31-2-2025	28.07. – 01.08.	Wie Demokratien sterben	20
31-1-2025	28.07. – 01.08.	Der Funke von Sarajevo: Attentat, Erster Weltkrieg und heutige sicherheitspolitische Implikationen	*
34-1-2025	18.08. – 22.08.	Fahrrad-Seminar: Die ehemalige Grenz- und Braunkohleregion um Helmstedt	28-29

Sem.-Nr.	Datum	Veranstaltungsthema	Seite
37-3-2025	08.09. – 12.09.	Fahrrad-Seminar: Die ehemalige Grenz- und Braunkohleregion um Helmstedt	28-29
37-1-2025	12.09. – 14.09.	Spannungen im Indopazifik: Deutsche Strategien zwischen China und Taiwan	*
38-2-2025	15.09. – 19.09.	Die Hanse in unserer Region	21
39-4-2025	22.09. – 26.09.	Ein halbes Jahr danach: Was hat die Bundestagswahl verändert?	22
39-3-2025	26.09. – 28.09.	Die Schweiz – ein Rück- und Ausblick	23
39-1-2025	26.09. – 28.09.	Deutschland und die wachsenden Tiger im Indopazifik: Sicherheitspolitische Perspektiven	*
46-3-2025	10.11. – 14.11.	Stressfrei durch den Berufsalltag – Verbessere deine Körperwahrnehmung und steigere deine Energie	24
46-1-2025	10.11. – 14.11.	Wohlstand und Sicherheitspolitik in Zeiten von Krieg: Herausforderungen und Lösungen	*
49-2-2025	01.12. – 05.12.	Heilige Worte, weltliche Taten: Glaube und Politik im Spannungsfeld?	25
49-1-2025	01.12. – 07.12.	Sicherheitspolitischer Jahresrückblick 2025 und –ausblick 2026	*
50-1-2025	08.12. – 12.12.	Süße Macht und bitte Wahrheit: Schokolade und ihre politischen Dimensionen	26
50-2-2025	08.12. – 12.12.	Länger leben, besser Leben – das Geheimrezept der Hundertjährigen	27

21.08. – 28.08.2025
PBH on Tour – Appenzeller Land & Bodensee

Hinweise

Für Einzelzimmer berechnen wir einen Aufschlag von 15,00 EUR pro Person pro Nacht

* Zu diesen Seminaren finden Sie in diesem Heft keine ausführlich abgebildete Programmform. Bei Interesse können Sie uns jedoch gerne kontaktieren, sodass wir Ihnen das gewünschte Seminarprogramm zukommen lassen können. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Verband der Reservisten der Bundeswehr e. V. statt.

Seminar-Nr. 6-1-2025 **03.02. – 07.02.2025**

Stressfrei durch den Berufsalltag – Verbessere deine Körperwahrnehmung und steigere deine Energie

In diesem Bildungsurlaub werden Sie motiviert, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und voranzustellen, um so Ihre Leistungsfähigkeit dauerhaft zu erhalten. Wenn Sie sich praktische Ansätze zur Stressbewältigung wünschen, die sich gut in den Berufsalltag integrieren lassen, dann ist dieser Bildungsurlaub für Sie goldrichtig. **Diese Woche ist wie ein bunter Blumenstrauß aus Werkzeugen für ein stressfreies Leben voller Lebensfreude**. Sie entscheiden am Ende, was für Sie am besten passt und wo Sie tiefer einsteigen möchten. Wir entschlüsseln verkehrte Ernährungsgewohnheiten, ungünstige Bewegungsmuster und Ursachen für Stress, sowohl körperlicher als geistiger Natur. Damit Gefühle von Überlastung und innerer Leere gar nicht erst entstehen und Sie stattdessen energiegeladen, widerstandsfähig und mit Freude und Leichtigkeit durchs Leben und Ihren Berufsalltag gehen.
Dieser Bildungsurlaub soll helfen, physische und mentale Belastungssymptome zu erkennen und zu verstehen, und wieder Zugang zum eigenen Körper zu bekommen. Diverse körperliche und mentale Übungen und Atemtechniken werden erklärt und angewendet, um das Körperbewusstsein zu schulen, die Sinne anzuregen und Spannungen loszulassen. Am Beispiel gesunder, vegetarisch/veganer und ayurvedischer Ernährung lernen Sie, das eigene Energieniveau zu steigern und zu kontrollieren. All diese Praktiken ermöglichen es Ihnen, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Ihren individuellen Weg zum persönlichen Wohlbefinden zu finden. **Zur Steigerung der Körperwahrnehmung wird außerhalb des Seminarprogramms Yoga angeboten; der Yoga-Unterricht ist im Seminarpreis inbegriffen.**

Dozentin:

Katrin Streich, Yoga-Lehrerin und seit über 17 Jahren begeisterte „Yogini“, zertifizierte (ayurvedische) Ernährungsberaterin und leidenschaftliche vegetarisch-vegane Köchin.

Seminarziel:

Verbesserung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit und Widerstandsfähigkeit in Beruf und Alltag; Förderung von Gelassenheit, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen; Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung; Lernen sowie Integration von körperlichen Übungen und Ernährungsstrategien ins Alltagsleben; Steigerung der Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag

530,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

Seminar-Nr. 9-1-2025 **24.02. – 28.02.2025**

Vom Osmanischen Reich zur modernen Türkei: Geschichte und Politik im Spannungsfeld zwischen Tradition und Moderne

Mo., 24.02. Anreise bis 10.30 Uhr
11.00 – 12.00 Begrüßung und Einführung in das Seminar
13.30 – 17.00 Zwischen Tradition und Wandel: Die Türkei im Spiegel ihrer Geschichte und Kultur
18.30 – 20.00 Filmbeitrag mit anschl. Diskussion

Di., 25.02.
08.30 – 12.00 Vom Osmanischen Reich zur modernen Türkei
13.30 – 17.00 Gesellschaftliche Umbrüche und Modernisierung: Atatürks Reformen und ihre Folgen
17.00 – 17.30 Vorbereitung der Exkursion

Mi., 26.02. **Exkursion nach Berlin**
07.00 - 10.00 Fahrt nach Berlin
10.00 – 13.00 Besuch der türkischen Botschaft
13.00 – 14.00 Mittagspause
14.00 – 17.00 Besuch einer türkischen Moschee
17.00 - 19.00 Rückfahrt nach Helmstedt

Do., 27.02.
08.30 - 09.00 Auswertung der Exkursion
09.00 – 12.00 Zwischen Tradition und Moderne: Gesellschaftliche Herausforderungen in der Türkei
13.30 – 17.00 Sicherheitspolitische Spannungen in der Region: Die Türkei im Nahen Osten

Fr., 28.02.
08.00 – 12.00 Die Türkei unter Erdoğan: Wohin führt der Weg?
12.00 – 12.30 Seminarauswertung und Abschlussgespräch

300,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

Seminar-Nr. 10-2-2025 **03.03. – 07.03.2025**

Stressfrei durch den Berufsalltag – Verbessere deine Körperwahrnehmung und steigere deine Energie

In diesem Bildungsurlaub werden Sie motiviert, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und voranzustellen, um so Ihre Leistungsfähigkeit dauerhaft zu erhalten. Wenn Sie sich praktische Ansätze zur Stressbewältigung wünschen, die sich gut in den Berufsalltag integrieren lassen, dann ist dieser Bildungsurlaub für Sie goldrichtig. **Diese Woche ist wie ein bunter Blumenstrauß aus Werkzeugen für ein stressfreies Leben voller Lebensfreude**. Sie entscheiden am Ende, was für Sie am besten passt und wo Sie tiefer einsteigen möchten. Wir entschlüsseln verkehrte Ernährungsgewohnheiten, ungünstige Bewegungsmuster und Ursachen für Stress, sowohl körperlicher als geistiger Natur. Damit Gefühle von Überlastung und innerer Leere gar nicht erst entstehen und Sie stattdessen energiegeladen, widerstandsfähig und mit Freude und Leichtigkeit durchs Leben und Ihren Berufsalltag gehen.
Dieser Bildungsurlaub soll helfen, physische und mentale Belastungssymptome zu erkennen und zu verstehen, und wieder Zugang zum eigenen Körper zu bekommen. Diverse körperliche und mentale Übungen und Atemtechniken werden erklärt und angewendet, um das Körperbewusstsein zu schulen, die Sinne anzuregen und Spannungen loszulassen. Am Beispiel gesunder, vegetarisch/veganer und ayurvedischer Ernährung lernen Sie, das eigene Energieniveau zu steigern und zu kontrollieren. All diese Praktiken ermöglichen es Ihnen, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Ihren individuellen Weg zum persönlichen Wohlbefinden zu finden. **Zur Steigerung der Körperwahrnehmung wird außerhalb des Seminarprogramms Yoga angeboten; der Yoga-Unterricht ist im Seminarpreis inbegriffen.**

Dozentin:

Katrin Streich, Yoga-Lehrerin und seit über 17 Jahren begeisterte „Yogini“, zertifizierte (ayurvedische) Ernährungsberaterin und leidenschaftliche vegetarisch-vegane Köchin.

Seminarziel:

Verbesserung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit und Widerstandsfähigkeit in Beruf und Alltag; Förderung von Gelassenheit, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen; Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung; Lernen sowie Integration von körperlichen Übungen und Ernährungsstrategien ins Alltagsleben; Steigerung der Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag

530,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

Seminar-Nr. 12-1-2025 **17.03. – 21.03.2025**

Mittelalter – Zwischen Thron und Volk

Mo., 17.03.	Anreise bis 10.30 Uhr
11.00 – 12.00	Begrüßung und Einführung in das Seminar
13.30 – 17.00	Macht und Gesellschaft im Mittelalter. Eine Einführung in die Machtverhältnisse und die soziale Hierarchie
17.00 – 17.30	Vorbereitung der Exkursion
Di., 18.03.	**Exkursion nach Quedlinburg**
08.00 – 09.00	Fahrt nach Quedlinburg
09.00 – 12.00	„Machtzentren im Mittelalter“ Stadtrundgang mit Besuch der historischen Altstadt mit anschl. Diskussion
14.00 – 17.00	„Schlösser und Burgen: Symbol der Macht“ Besuch des Schlossmuseums Quedlinburg mit Führung und anschl. Diskussion
17.00 – 18.00	Rückfahrt
Mi., 19.03.	
08.00 – 08.30	Auswertung der Exkursion
08.30 – 12.00	„Von Gott gesandt“: Die Kirche als politischer Akteur im mittelalterlichen Europa
13.30 – 17.00	Zwischen Fron und Feld: Feudalismus und das Leben der Bauern
17.00 – 17.30	Vorbereitung der Exkursion
Do., 20.03.	**Exkursion nach Goslar**
08.00 – 09.00	Fahrt nach Goslar
09.00 – 12.00	„Handel und Wirtschaft im Mittelalter“ Geführter Stadtrundgang mit Besuch historischer Stätten und anschl. Diskussion
14.00 – 17.00	„Die Kaiserpfalz: Macht und Pracht“ Besuch der Kaiserpfalz in Goslar mit Führung und anschl. Diskussion
17.00 – 18.00	Rückfahrt
Fr., 21.03.	
08.00 – 08.30	Auswertung der Exkursion
08.30 – 12.00	Das Erbe des Mittelalters: Von der Vergangenheit zur Moderne
12.30 – 13.00	Seminarauswertung und Abschlussgespräch

390,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

Seminar-Nr. 14-5-2025 **31.03. – 04.04.2025**

Das Heilige Jahr 2025: Pilger der Hoffnung

Mo., 31.03.	Anreise bis 10.30 Uhr
11.00 – 12.30	Begrüßung und Einführung in das Seminar
13.30 – 17.00	Jubiläen des Glaubens: Die Entstehung und Entwicklung der Heiligen Jahre
18.30 – 20.00	Vorbereitung der Exkursion
Di., 01.04.	**Exkursion nach Hildesheim**
07.00 – 09.00	Fahrt nach Hildesheim
10.00 – 13.00	Besuch des Mariendoms: „Der Mariendom als Pilgerstätte und Weltkulturerbe – Bedeutung im Heiligen Jahr 2025“
13.00 – 15.00	Mittagspause
15.00 – 18.00	Besuch des Roemer- und Pelizaeus-Museums: „Sakrale Kunst und Kultur – Einblicke in die Glaubenswelt vergangener Epochen am Bsp. Hildesheim“
Mi., 02.04.	
08.00 – 08.30	Auswertung der Exkursion
08.30 – 12.00	Die Rolle der Pilgerfahrt im Christentum: Geschichte und Bedeutung
13.30 – 17.00	Das Heilige Jahr 2025: Herausforderungen und Chancen
18.30 – 20.00	Vorbereitung der Exkursion
Do., 03.04.	**Exkursion um Helmstedt**
09.00 – 12.00	Besuch der Kloster St. Marienberg: „Klöster als spirituelle Zentren – Bedeutung damals und heute“
12.00 – 14.00	Mittagspause in der PBH
14.00 – 17.00	Besuch Dom Königslutter: „Kirchen und Dome als Orte der Einkehr – Tradition und Moderne“
Fr., 04.04.	
08.00 – 12.00	Die katholische Kirche in der Region Braunschweig. Eine historische Einordnung
12.30 – 13.00	Seminarauswertung und Abschlussgespräch

350,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

Seminar-Nr. 19-2-2025 **05.05. – 09.05.2025**

500 Jahre Bauernkriege. Landwirtschaft und Politik – damals und heute

Mo., 05.05	Anreise bis 10.30 Uhr
11.00 – 12.00	Begrüßung und Einführung in das Seminar
13.30 – 17.00	Hintergründe und Ursachsen von Bauernkriegen. Eine historische Einführung
17.00 – 17.30	Vorbereitung der Exkursion
Di., 06.05.	**Exkursion nach Bad Frankenhausen**
07.00 – 09.00	Fahrt nach Bad Frankenhausen
09.00 – 12.00	Stadtrundgang mit Besuch historischer Stätten und anschl. Diskussion
14.00 – 17.00	Besuch des Bauernkriegspanoramas und des Denkmals mit Führung mit anschl. Diskussion
17.00 – 19.00	Rückfahrt
Mi., 07.05.	
08.00 – 08.30	Auswertung der Exkursion
08.30 – 12.00	Die Rolle der Landwirtschaft im Wandel der Systeme
13.30 – 17.00	Von der Straße ins Parlament: Bauernproteste und ihre politischen Hintergründe
17.00 – 17.30	Vorbereitung der Exkursion
Do., 08.05.	**Exkursion nach Hannover**
07.00 – 09.00	Fahrt nach Hannover
09.00 – 12.00	Besuch eines landwirtschaftlichen Verbandes mit Expertengespräch und Diskussion
14.00 – 17.00	Besuch des Niedersächsischen Landtages mit Führung, Expertengespräch und anschl. Diskussion
17.00 – 19.00	Rückfahrt
Fr., 09.03.	
08.00 – 08.30	Auswertung der Exkursion
08.30 – 12.00	500 Jahre Bauernkriege. Lehren für die Gegenwart und Zukunft
12.30 – 13.00	Seminarauswertung und Abschlussgespräch

350,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

Seminar-Nr. 19-3-2025 **09.05. – 11.05.2025**

80 Jahre Kriegsende: Erinnerungen und Lehren für die Zukunft

Fr., 09.05.	Anreise bis 10.30 Uhr
11.00 – 12.30	Begrüßung und Einführung in das Seminar
13.30 – 17.00	Der Weg zum Frieden: Politische Entscheidungen nach 1945 und ihre Auswirkungen auf Europa
17.00 – 17.30	Vorbereitung der Exkursion
Sa., 10.05.	**Exkursion nach Berlin**
08.00 – 10.00	Fahrt nach Berlin
10.00 – 13.00	Besuch des deutsch-russischen Museums-Karlshorst: Ort der Kapitulation 1945
13.00 – 14.00	Mittagspause
14.00 – 17.00	Besuch des Alliierten Museums
17.00 – 19.00	Rückfahrt nach Helmstedt
So., 11.05.	
08.30 – 09.00	Auswertung der Exkursion
09.00 - 12.00	Frieden als Grundlage für Zusammenarbeit: Die Rolle von internationalen Institutionen
12.30 – 13.00	Seminarauswertung und Abschlussgespräch

275,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

Seminar-Nr. 23-1-2025 **02.06. – 06.06.2025**

Gartenkunst als Spiegel der Macht: Historische und politische Einflüsse auf die Park- und Gartenkultur in Mitteldeutschland

Mo., 02.06.	Anreise bis 10.30 Uhr
11.00 – 12.30	Begrüßung und Einführung in das Seminar
13.30 – 17.00	„Vom Ziergarten zum Politikum: Wie Gärten die Macht und Politik Europas widerspiegeln“
17.00 – 17.30	Vorbereitung der Exkursion
18.30 – 20.00	Filmbeitrag mit anschl. Diskussion
Di., 03.06.	**Exkursion nach Harbke/Hundisburg**
08.30 – 09.00	Fahrt nach Harbke
08.00 – 10.00	Besuch des Schlossparks Harbke mit Führung und anschl. Diskussion
12.00 – 14.00	Mittagspause und Weiterfahrt nach Hundisburg
14.00 – 17.00	Besuch des Barockgartens in Hundisburg mit Führung und anschl. Diskussion
17.00 - 18.00	Rückfahrt nach Helmstedt
Mi., 04.06.	
08.30 – 09.00	Auswertung der Exkursion
09.00 – 12.00	Aufklärung im Grünen: Der Landschaftsgarten als Spiegel der gesellschaftlichen Umbrüche im 18. Jahrhundert
13.30 – 17.00	Gestaltung im Dienst der Macht: Die politische Symbolik hinter barocken Gartenanlagen
17.00 – 17.30	Vorbereitung der Exkursion
Do., 05.06.	**Exkursion nach Dessau-Roßlau**
07.00 - 09.00	Fahrt nach Dessau-Roßlau
09.00 – 12.00	Besuch des Schlossgartens Mosigkau mit Führung und anschl. Diskussion
12.00 – 14.00	Mittagspause
14.00 – 17.00	Besuch des Wörlitzer Parks – Führung und anschl. Diskussion
17.00 - 19.00	Rückfahrt nach Helmstedt
Fr., 06.06.	
08.30 – 09.00	Auswertung der Exkursion
09.00 – 12.00	Gartenkunst heute: Nachhaltigkeit und Moderne im Einklang
12.30 – 13.00	Seminarauswertung und Abschlussgespräch

350,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

Seminar-Nr. 25-2-2025 **16.06. – 20.06.2025**

Chemnitz 2025: Kultur im Wandel – Eine Stadt auf dem Weg zur europäischen Bühne

Mo., 16.06.	Anreise bis 10.30 Uhr
11.00 – 12.00	Begrüßung und Einführung in das Seminar
13.30 – 17.00	Chemnitz im Wandel der Zeit: Industrie, Sozialismus und die Reise zur Kulturhauptstadt
Di., 17.06.	
08.30 - 12.00	Chemnitz und die DDR: Ein Blick auf die Industriekultur und das sozialistische Erbe
13.30 - 17.00	Nach der Wende: Chemnitz und die Herausforderungen der Wiedervereinigung
Mi., 18.06	
08.30 – 12.00	Kulturhauptstadt 2025: Politische Akzente und die Transformation von Chemnitz
13.30 – 17.00	Kultur als politisches Instrument: Chemnitz und die Europäische Identität
Do., 19.06.	
09.00 – 12.00	„Kultur als politischer Prozess: Die Transformation von Chemnitz als Industrie- und Kulturstadt“
12.00 – 14.00	Mittagspause
14.00 – 17.00	„Kunst und Politik im Umbruch: Chemnitz als Spiegel gesellschaftlicher Transformation“
17.00 – 17.30	Vorbereitung der Exkursion mit Übernachtung
Fr., 20.06.	**Exkursion nach Chemnitz mit Übernachtung**
07.00 – 10.00	Fahrt nach Chemnitz
10.00 - 12.00	Besuch des Industriemuseums Chemnitz mit Führung und anschl. Diskussion
12.00 - 14.00	Mittagspause
14.00 - 17.00	„Silberglanz und Kumpeltod” – Besuch und Diskussion im Staatl. Museum
17.00 - 17.30	Seminarauswertung und Abschlussgespräch
Sa., 21.06.	***Exkursion nach Chemnitz mit Übernachtung (Seminartag außerhalb des BU!)***
10.00 - 12.00	*“Chemnitz im Wandel der Zeit” - Stadtrundgang mit anschl. Diskussion*
12.00 - 15.00	*Mittagspause*
15.00 – 18.00	*Rückfahrt nach Helmstedt*

490,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

Seminar-Nr. 26-2-2025 **23.06. – 27.06.2025**

Länger leben, besser Leben – Das Geheimrezept der Hundertjährigen

In diesem Bildungsurlaub begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise in die “Blue Zones” der Welt. Das sind fünf Regionen auf verschiedenen Kontinenten, in denen die Konzentration an fit und vital gebliebenen 100-Jährigen voller Lebensfreude besonders hoch ist. Wir lernen die umfangreich erforschten Faktoren für Langlebigkeit kennen und erarbeiten, wie wir die Geheimnisse der (über) 100-Jährigen in unseren (Berufs-)Alltag übertragen können. Freuen Sie sich auf verschiedene Themen und viele praktische Übungen rund um gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung, Gewohnheitsveränderung und Sinngebung.
Zur Steigerung der Körperwahrnehmung wird außerhalb des Seminarprogramms Yoga angeboten; der Yoga-Unterricht ist im Seminarpreis inbegriffen.

Die Anerkennung für diesen Bildungsurlaub ist in Arbeit; Sie können sich bereits auf einer Interessentenliste eintragen lassen

530,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

Seminar-Nr. 28-1-2025 **07.07. – 11.07.2025**

Biergeschichte(n) aus Ostfalen: Zwischen Tradition, Politik und Genuss

Mo., 07.07.	Anreise bis 10.30 Uhr
11.00 – 12.30	Begrüßung und Einführung in das Seminar
13.30 – 17.00	“Von Klosterbrauern zu Bierbaronen: Die Geschichte des Brauwesens in Ostfalen“
18.00 – 18.30	Vorbereitung der Exkursion
Di., 08.07.	**Exkursion nach Hildesheim**
08.00 – 09.30	Fahrt nach Hildesheim
09.30 - 12.00	Besuch der Hildesheimer Braumanufaktur: “Tradition und Innovation: Die Hildesheimer Braumanufaktur im Wandel der Zeit”
12.00 – 14.00	Mittagspause in der Hildesheimer Braumanufaktur
14.00 – 17.00	“Hopfen, Malz und Macht: Eine kulinarische Stadtführung durch Hildesheim” mit anschl. Diskussion und Zeit zur freien Verfügung
17.00 - 18.30	Rückfahrt nach Helmstedt - Auswertung der Exkursion
Mi., 09.07.	
08.30 – 12.00	Bier und Macht: Die Rolle des Bieres in der politischen Geschichte Ostfalens
13.30 – 17.00	Brauereien als Wirtschaftsmotor: Die industrielle Revolution und das Biergeschäft in Ostfalen
17.00 – 17.30	Vorbereitung auf die Exkursion
17.30 - 20.00	Von Bier und Brot: Kulinarische Zeitreise durch die Geschichte Ostfalens
Do., 10.07.	**Exkursion nach Braunschweig**
08.00 - 09.00	Fahrt nach Braunschweig
09.00 - 12.00	Besuch der National Jürgens Brauerei Braunschweig: ”Craft Beer und Tradition: Die Wiederbelebung der Braukultur in Braunschweig.”
12.00 – 14.00	Mittagspause
14.00 – 17.00	Braunschweiger Stadtführung:“ Die Rolles des Bieres in der politischen Geschichte Braunschweigs” mit anschl. Diskussion und Zeit zur freien Verfügung.
17.00 - 18.00	Rückfahrt nach Helmstedt - Auswertung der Exkursion
Fr., 11.07.	
09.00 – 12.00	Bier als Kulturgut und seine politischen Rahmenbedingungen: Identität und Regulierung im ostfälischen Brauwesen
12.30 – 13.00	Seminarauswertung und Abschlussgespräch

395,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

Seminar-Nr. 29-2-2025 **18.07. – 20.07.2025**

Die Schweiz – Eine Einführung

Fr., 18.07.	Anreise bis 10.30 Uhr
11.00 – 12.30	Begrüßung und Einführung in das Seminar
13.30 – 17.00	Die Rolle der Schweiz in Europa: Neutralität und Vermittlung
18.30 – 20.00	„Die Schweiz – Vielfalt in den Alpen“ Filmbeitrag mit anschl. Diskussion
Sa., 19.07.	
08.30 – 12.00	Die Schweiz im Wandel der Zeit: Geschichte(n) damals und heute
13.30 - 17.00	Die Schweiz – eine landeskundliche Einführung
So., 20.07.	
08.30 – 12.00	Die Schweiz als Wirtschaftsmacht: Historische Wurzeln und globale Bedeutung
12.30 – 13.00	Seminarauswertung und Abschlussgespräch

Auf Anfrage

Seminar-Nr. 31-2-2025 **28.07. – 01.08.2025**

Wie Demokratien sterben

Mo., 28.07. Anreise bis 10.30 Uhr
11.00 – 12.30 Begrüßung und Einführung in das Seminar
13.30 – 17.00 Entstehung und Niedergang der Menschenrechte? Autokratie und Demokratie im historischen Kontext
17.00 – 17.30 Vorbereitung der Exkursion

Di., 29.07.
09.00 – 12.00 80 Jahre Befreiung vom Nationalsozialismus. Aufstieg des Nationalsozialismus und Folgen der Katastrophe
14.00 – 17.00 „Von braunen Uniformen zu roten Fahnen“: Die marxistisch-leninistische Autokratie in der damaligen DDR und die Auswirkungen
17.00 – 17.30 Vorbereitung der Exkursion

Mi., 30.07. **Exkursion nach Magdeburg/ Bernburg**
08.00 – 09.00 Fahrt nach Magdeburg
08.30 – 12.00 „Ehemaliges Stasi-Gefängnis und politische Praxis“ Besuch der Gedenkstätte Moritzplatz in Magdeburg mit Führung, Zeitzeugengespräch und anschl. Diskussion
14.00 – 17.00 Besuch der Gedenkstätte für die Opfer der NS-„Euthanasie“ in Bernburg mit Führung und anschl. Diskussion
17.00 – 19.00 Rückfahrt

Do., 31.07.
08.00 – 08.30 Auswertung der Exkursion
08.30 – 12.00 Der Weg zur Macht: Analyse populistischer Strategien und Rhetoriken
13.30 – 17.00 “Wie Demokratien sterben”: Wie Autokraten Demokratien aushöhlen

Fr., 01.08.
08.00 – 08.30 Auswertung der Exkursion
08.30 – 12.00 Wehrhafte Zukunft der Demokratie? Szenarien, Gefahren und Perspektiven
12.30 – 13.00 Seminarauswertung und Abschlussgespräch

200,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

Seminar-Nr. 38-2-2025 **15.09. – 19.09.2025**

Die Hanse in unserer Region

Mo., 15.09. Anreise bis 10.30 Uhr
11.00 – 12.30 Begrüßung und Einführung in das Seminar
13.30 – 17.00 Die Hanse – Ein Netzwerk, das Europa prägt. Damals und heute

Di., 16.09.
09.00 – 12.00 Hansestädte in unserer Region – Zentrum des Handels und der Macht
13.30 – 17.00 Von Braunschweig bis Lüneburg: Hansestädte als wirtschaftliche und politische Drehpunkte
17.00 - 17.30 Vorbereitung der Exkursion

Mi., 17.09. **Exkursion nach Lüneburg**
07.00 – 09.00 Fahrt nach Lüneburg
09.00 – 12.00 „Auf den Spuren der Hanse“ Stadtrundgang mit Führung und anschl. Diskussion
12.00 - 14.00 Mittagspause
13.30 – 17.00 Besuch des Salzmuseums mit Führung und anschl. Diskussion
17.00 - 19.00 Rückfahrt nach Helmstedt

Do., 18.09.
08.30 – 09.00 Nachbereitung der Exkursion
09.00 – 12.00 Von der Hanse zur modernen Wirtschaft: Handel und Strukturwandel in Niedersachsen
13.30 - 17.00 Europäische Kooperation im hanseatischen Geist. Vom historischen Handelsbund zur modernen Kooperation

Fr., 19.09.
08.30 – 12.00 Die Hanse als Vorbild für die Zukunft? Perspektiven für Niedersachsen – was wir von der Hanse lernen können
12.30 – 13.00 Seminarauswertung und Abschlussgespräch

350,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

Seminar-Nr. 39-4-2025 **22.09. – 26.09.2025**

Ein halbes Jahr danach: Was hat die Bundestagswahl verändert?

Mo., 22.09.	Anreise bis 10.30 Uhr
11.00 – 12.30	Begrüßung und Einführung in das Seminar
13.30 – 17.00	Geschichte der deutschen Wahlen: Von der Weimarer Republik bis zur Gegenwart
Di., 23.09.	
09.00 – 12.00	Das Wahlergebnis entschlüsseln: Welche Themen dominierten die Wahlentscheidung – und warum?
13.30 – 17.00	Die politische Bühne 2025: Was bisher geschah und was wir noch erwarten können
17.00 - 17.30	Vorbereitung der Exkursion
Mi., 24.09.	**Exkursion nach Berlin**
07.00 – 09.00	Fahrt nach Berlin
09.00 – 12.00	Besuch des Bundestages mit Führung und anschl. Diskussion
12.00 - 14.00	Mittagspause
13.30 – 17.00	Besuch des Bundeskanzleramts mit Führung und anschl. Diskussion
17.00 - 19.00	Rückfahrt nach Helmstedt
Do., 25.09.	
08.30 – 09.00	Nachbereitung der Exkursion
09.00 – 12.00	Politik im digitalen Zeitalter: Social Media, Fake News und die Rolle der digitalen Plattformen
13.30 - 17.00	Die Macht der Bilder – Politische Inszenierungen und ihre Auswirkungen
Fr., 26.09.	
08.30 – 12.00	Ein Blick in die politische Glaskugel: Was bedeutet die Wahl für die politische Zukunft?
12.30 – 13.00	Seminarauswertung und Abschlussgespräch

200,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

Seminar-Nr. 39-3-2025 **26.09. – 28.09.2025**

Die Schweiz – Ein Rück- und Ausblick

Fr., 26.09.	Anreise bis 10.30 Uhr
11.00 – 12.30	Begrüßung und Einführung in das Seminar
13.30 – 17.00	Das politische System der Schweiz: Direkte Demokratie und föderale Strukturen
Sa., 27.09.	
08.30 – 12.00	Die Schweizer Kantone: Vielfalt, Geschichte und regionale Identität
13.30 - 17.00	Fortsetzung der Thematik
18.30 – 20.00	„Die Schweiz: Europas schönstes Land?“ Filmbeitrag mit anschl. Diskussion
So., 28.09.	
08.30 – 12.00	Berühmte Schweizer: Pioniere in Wissenschaft, Kunst und Politik
12.30 – 13.00	Seminarauswertung und Abschlussgespräch

Auf Anfrage

Seminar-Nr. 46-3-2025 **10.11. – 14.11.2025**

Stressfrei durch den Berufsalltag – Verbessere deine Körperwahrnehmung und steigere deine Energie

In diesem Bildungsurlaub werden Sie motiviert, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und voranzustellen, um so Ihre Leistungsfähigkeit dauerhaft zu erhalten. Wenn Sie sich praktische Ansätze zur Stressbewältigung wünschen, die sich gut in den Berufsalltag integrieren lassen, dann ist dieser Bildungsurlaub für Sie goldrichtig. **Diese Woche ist wie ein bunter Blumenstrauß aus Werkzeugen für ein stressfreies Leben voller Lebensfreude**. Sie entscheiden am Ende, was für Sie am besten passt und wo Sie tiefer einsteigen möchten. Wir entschlüsseln verkehrte Ernährungsgewohnheiten, ungünstige Bewegungsmuster und Ursachen für Stress, sowohl körperlicher als geistiger Natur. Damit Gefühle von Überlastung und innerer Leere gar nicht erst entstehen und Sie stattdessen energiegeladen, widerstandsfähig und mit Freude und Leichtigkeit durchs Leben und Ihren Berufsalltag gehen.
Dieser Bildungsurlaub soll helfen, physische und mentale Belastungssymptome zu erkennen und zu verstehen, und wieder Zugang zum eigenen Körper zu bekommen. Diverse körperliche und mentale Übungen und Atemtechniken werden erklärt und angewendet, um das Körperbewusstsein zu schulen, die Sinne anzuregen und Spannungen loszulassen. Am Beispiel gesunder, vegetarisch/veganer und ayurvedischer Ernährung lernen Sie, das eigene Energieniveau zu steigern und zu kontrollieren. All diese Praktiken ermöglichen es Ihnen, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Ihren individuellen Weg zum persönlichen Wohlbefinden zu finden. **Zur Steigerung der Körperwahrnehmung wird außerhalb des Seminarprogramms Yoga angeboten; der Yoga-Unterricht ist im Seminarpreis inbegriffen.**

Dozentin:

Katrin Streich, Yoga-Lehrerin und seit über 17 Jahren begeisterte „Yogini“, zertifizierte (ayurvedische) Ernährungsberaterin und leidenschaftliche vegetarisch-vegane Köchin.

Seminarziel:

Verbesserung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit und Widerstandsfähigkeit in Beruf und Alltag; Förderung von Gelassenheit, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen; Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung; Lernen sowie Integration von körperlichen Übungen und Ernährungsstrategien ins Alltagsleben; Steigerung der Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag

530,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

Seminar-Nr. 49-2-2025 **01.12. – 05.12.2025**

Heilige Worte, weltliche Taten: Glaube und Politik im Spannungsfeld?

Mo, 01.12.	Anreise bis 10.30 Uhr
11.00 – 12.00	Begrüßung und Einführung in das Seminar
13.30 – 17.00	Heilige Worte, weltliche Taten: Über die Vielfalt des Glaubens und wie er die Politik beeinflusst
17.00 – 17.30	Vorbereitung der Exkursion
Di., 02.12.	**Exkursion nach Magdeburg**
08.00 – 09.00	Fahrt nach Magdeburg
09.00 – 12.00	„Auf den Spuren der Zeit- und Religionsgeschichte: Christen und Kirchen in der DDR“ Kirchenführung und anschl. Diskussion
14.00 – 17.00	Besuch des Doms zu Magdeburg mit Führung und anschl. Diskussion
17.00 – 18.00	Rückfahrt nach Helmstedt – Auswertung der Exkursion
Mi, 03.12.	
08.30 – 12.00	„Von Luther bis Lenin“: Glaube an den Staat und wie der Glaube die Welt beeinflusst
13.30 – 17.00	„Lasst Ideen sterben, keine Menschen“ – Praxisbeispiele für politische Radikalisierung und religiösen Extremismus am Beispiel von Fundamentalismus, Sekten und religiösen Kulten
17.00 – 17.30	Vorbereitung der Exkursion
Do., 04.12.	**Exkursion nach Hannover**
07.30 – 09.00	Fahrt nach Hannover
09.00 – 12.00	„Jüdisches Leben – damals und heute“ Besuch einer Synagoge mit Führung und anschl. Diskussion
14.00 – 17.00	„Hindus in Hannover: Geschichte, Gegenwart und Praxis des Glaubens“ Besuch des Sri Muthumariamman Tempel Hannover mit Führung und Diskussion
17.00 – 18.30	Rückfahrt - Auswertung der Exkursion
Fr., 05.12.	
08.30 – 12.00	Wege des Glaubens: Der Glaube als Antrieb der Geschichte?
12.30 – 13.00	Seminarauswertung und Abschlussgespräch

450,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

Seminar-Nr. 50-1-2025 **08.12. – 12.12.2025**

Süße Macht und bittere Wahrheit: Schokolade und ihre politischen Dimensionen

Mo., 08.12.	Anreise bis 10.30 Uhr
11.00 – 12.30	Begrüßung und Einführung in das Seminar
13.30 – 17.00	Von den Maya bis zur Moderne: Wie eine Bohne die Weltgeschichte prägte
17.00 – 17.30	Vorbereitung der Exkursion
Di., 09.12.	**Exkursion nach Halle**
07.00 - 09.00	Fahrt nach Halle
09.00 – 12.00	Besuch der Halloren Schokoladenfabrik mit Führung und anschl. Diskussion
12.00 – 14.00	Mittagspause
14.00 – 17.00	Ein Stadtrundgang der “süßen Art” mit dem “Schokoladenmädchen” mit anschl. Diskussion und Zeit zur freien Verfügung
17.00 - 19.00	Rückfahrt nach Helmstedt – Auswertung der Exkursion
Mi., 10.12.	
09.00 – 12.00	Schokolade zwischen Ausbeutung und Fairness – Die dunklen Seiten der süßen Versuchung
13.30 - 17.00	Schokolade als diplomatisches Mittel – Wie die süße Versuchung politische Beziehungen prägt.
17.30 – 20.30	Vorbereitung der Exkursion, anschl. Weihnachtsfeier mit Schokoladenverkostung
Do., 11.12.	**Exkursion nach Lüneburg**
07.00 - 09.00	Fahrt nach Lüneburg
09.00 - 12.00	Besuch des Museums Lüneburg – Zeitreise durch die Hansestadt Lüneburg
12.00 – 14.00	Mittagessen
14.00 - 16.30	„Weihnachtliche Genüsse – Stadtrundgang durch Lüneburg“
16.30 - 18.30	Rückfahrt nach Helmstedt
Fr., 12.12.	
08.00 – 08.30	Auswertung der Exkursion
08.30 – 12.00	Schokolade und Geschichte – eine süße Reise durch die Region Braunschweig
12.30 – 13.00	Seminarauswertung und Abschlussgespräch

450,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

Seminar-Nr. 50-2-2025 **08.12. – 12.12.2025**

Länger leben, besser Leben – Das Geheimrezept der Hundertjährigen

In diesem Bildungsurlaub begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise in die “Blue Zones” der Welt. Das sind fünf Regionen auf verschiedenen Kontinenten, in denen die Konzentration an fit und vital gebliebenen 100-Jährigen voller Lebensfreude besonders hoch ist. Wir lernen die umfangreich erforschten Faktoren für Langlebigkeit kennen und erarbeiten, wie wir die Geheimnisse der (über) 100-Jährigen in unseren (Berufs-)Alltag übertragen können. Freuen Sie sich auf verschiedene Themen und viele praktische Übungen rund um gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung, Gewohnheitsveränderung und Sinngebung.
Zur Steigerung der Körperwahrnehmung wird außerhalb des Seminarprogramms Yoga angeboten; der Yoga-Unterricht ist im Seminarpreis inbegriffen.

Die Anerkennung für diesen Bildungsurlaub ist in Arbeit; Sie können sich bereits auf einer Interessentenliste eintragen lassen

530,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

34-1 / 37-3-2025 **18.08. – 22.08.2025 / 08.09. – 12.09.2025**

Fahrrad-Seminar: Die ehemalige Grenz- und Braunkohleregion um Helmstedt

Mo., 18.08. bzw. 08.09. Anreise bis 10.30 Uhr

11.00 – 12.30 Begrüßung und Einführung in das Seminar

13.30 – 15.30 „Was weiß ich über die Stadt Helmstedt?“ Eine Einführung in Geschichte, Politik und Gesellschaft und Vorbereitung der Exkursion

15.30 – 15.45 **Fahrt zum Zentrum Helmstedt**

15.45 – 17.15 „Helmstedt macht Schule“:
Zur Vergangenheit und Gegenwart der Bildungs- und Schulpolitik

17.15 – 17.30 Rückfahrt zur PBH

18.30 – 20.30 Nach- und Vorbereitung der Exkursionen: Erste Eindrücke aus der Region

Di., 19.08. bzw. 09.09.

08.30 – 09.30 **Fahrt zum Kraftwerk Buschhaus: Chancen und Herausforderungen**

09.30 – 12.30 Kann das Industrieland Deutschland auf Braunkohlekraftwerke verzichten?
Besuch des Kraftwerk Buschhaus mit Führung und anschl. Diskussion

13.30 – 16.30 Auf den Spuren der ehemaligen Braunkohle –
Vom Tagebau zum Bade- und Freizeitsee - Am Beispiel der Tagebaue im Helmstedter Revier

16.30 – 17.30 Rückfahrt zur PBH

18.30 – 20.30 Nach- und Vorbereitung der Exkursionen:
Eindrücke vom Strukturwandel in der ehemaligen Braunkohleregion Helmstedt

Mi., 20.08. bzw. 10.09.

08.00 – 09.00 **Fahrt nach Marienborn**

09.00 – 11.00 Die ehemalige Grenzregion Helmstedt: Bedeutung für die politische Bildung – Von der deutschen Teilung bis zur Wiedervereinigung – Am Beispiel der Gedenkstätte Deutsche Teilung Marienborn

11.00 – 12.00 **Weiterfahrt nach Hötensleben**

12.00 – 13.00 „Grenzenlos“ – Wege zum Nachbarn:
Zur Geschichte der deutsch-deutschen Grenze – Lehren für heute:
Besuch des Grenzdenkmals Hötensleben

13.00 – 15.00 Mittagspause und Rückfahrt nach Helmstedt

Weiter auf der nächsten Seite

15.00 – 17.00 Geschichte der innerdeutschen Grenze: Grenzen überwinden zwischen Ost und West - Besuch des Zonengrenzmuseums Helmstedt
17.00 – 17.30 Rückfahrt zur PBH
18.30 – 20.30 Nach- und Vorbereitung der Exkursionen: Ergänzungen zur Geschichte des Ost-West-Konflikts und des deutsch-deutschen Einigungsprozesses

Do., 21.08. bzw. 11.09.
08.30 – 10.00 **Fahrt nach Schöningen**
10.00 – 13.00 Historie trifft Moderne: Museumsarbeit als Tourismusmagnet für die Region: Besuch des Forschungs- und Erlebniszentrums Paläon
13.00 – 14.30 Mittagspause und Weiterfahrt nach Harbke
14.30 – 17.00 Entdeckungsreise in der Leader-Region „Grünes Band“ im Landkreis Helmstedt: Besuch von Schloss Harbke und dessen Bedeutung im Ost-West-Konflikt
17.00 – 17.30 Rückfahrt zur PBH
18.30 – 20.30 Nach- und Vorbereitung der Exkursionen: Eindrücke und Erkenntnisse über den Strukturwandel in der Region Helmstedt

Fr., 22.08. bzw. 12.09.
08.30 – 09.30 **Fahrt zum Helmstedter Kreistag**
10.00 – 11.45 „Visionen für einen wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Wandel: Der Landkreis Helmstedt zwischen Investitionen und Natur- und Kulturschutz“ Expertengespräch im Kreistag Helmstedt mit anschl. Diskussion
11.45 – 12.00 Rückfahrt zur PBH
13.00 – 15.00 „Welche Erkenntnisse nehmen wir aus der Region Helmstedt mit?“ Seminarauswertung und Abschlussgespräch mit anschl. Abreise

---

Die ehemalige Grenz- und Braunkohleregion um Helmstedt im Umbruch: Geschichte, Gesellschaft, Wirtschaft und Politik mit dem Fahrrad erfahrbar machen

Auch in diesem Jahr finden in unserem Haus wieder Fahrrad-Seminare statt. Im Mittelpunkt der Seminare steht die geschichtliche, gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklung der ehemaligen deutsch-deutschen Grenzregion um den Landkreis Helmstedt, die sich heute in einem tiefgreifenden Wandel von einem alten Braunkohlerevier zu einer attraktiven Freizeitlandschaft befindet. Inhaltlich abwechslungsreich wollen wir Ihr Wissen bereichern und Ihnen durch Vorträge, Diskussionen, Exkursionen und Führungen vor Ort ein Bild von der Arbeits- und Lebenswelt, Umwelt und den politischen Veränderungen über die vergangenen Jahrhunderte bis heute vermitteln. Bevorzugtes Transportmittel wird dabei das Fahrrad sein.

Termine:

34-1-2025	18.08. – 22.08.2025
37-3-2025	08.09. – 12.09.2025

385,00 EUR
im Doppelzimmer p. P.

Geschäftsbedingungen der PBH

1. Zulassungsvoraussetzungen

Alle Seminare sind grundsätzlich für alle Interessierten offen. Um den Lernprozess effektiv gestalten zu können und wirtschaftlich zu arbeiten, sollen die Seminargruppen in der Regel mindestens 10 und maximal 60 Personen umfassen. Grundsätzlich werden 25 Teilnehmende pro Veranstaltung angestrebt.

2. Anmeldeverfahren

Zu allen Veranstaltungen sind verbindliche Anmeldungen mit einem entsprechenden Anmeldeformular erforderlich. Bitte nutzen Sie dieses Anmeldeformular und geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse sowie Ihre Telefonnummer und ggf. Ihren Einzelzimmerwunsch an.

Das Formular finden Sie ebenso auf unserer Homepage, im Jahresprogramm und bei den einzelnen Seminaren. Wir senden Ihnen das Anmeldeformular auch gern per E-Mail zu.

Möglich sind sowohl Einzel- wie auch Gruppenanmeldungen. Sie erhalten nach der verbindlichen Anmeldung eine Anmeldebestätigung von unserer Verwaltung. Sollte die maximale Zahl der Teilnehmenden überschritten sein, nehmen wir Sie in eine Warteliste auf. Sie erhalten dann eine entsprechende Nachricht und können bei freiwerdenden Plätzen nachrücken.

3. Seminargebühr

Die Gebühren schließen die Kosten für Unterkunft und Verpflegung ein.

4. Seminarrücktritt/Stornogebühren

Sollte eine Veranstaltung durch eine Gruppe abgesagt werden, stellen wir folgende Kosten als Ausfallentschädigung in Rechnung:

a) Bis 60 Tage vor Seminarbeginn = 20% der Teilnahmegebühr
b) Ab 15 Tage vor Seminarbeginn = 50% der Teilnahmegebühr
c) Unter 15 Tage vor Seminarbeginn = 100% der Teilnahmegebühr – zuzüglich anstehender Kosten (Honorarausfallgebühr, Exkursionskosten etc.)

Bei Gruppen, die mit weniger als 80% der gemeldeten Teilnehmer*innen anreisen, erheben wir – nach einer Einzelfallprüfung – eine Ausfallgebühr.

5. Ermäßigungen

Generelle Ermäßigungen sind nicht festgelegt. Wir behalten uns hier die Einzelfallprüfung vor.

Anmeldebogen 1. Person (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

POLITISCHE BILDUNGSSTÄTTE HELMSTEDT

Hiermit melde ich mich zu folgendem Seminar an:	
Seminar-Nr.:	
Termin:	
Thema:	

Kontaktdaten:	
Vorname + Name:	
Straße + Hausnummer:	
PLZ + Ort:	
Bundesland:	
Telefon:	
E-Mail:	

Weitere Informationen zur Person:					
Alter	☐ 16 - 26	☐ 27 - 40	☐ 41 - 52	☐ 53 - 65	☐ 66+
Berufstätig	☐ ja	☐ nein			
Rentner:in/Pensionär:in	☐ ja	☐ nein			
Soldat:in im aktiven Dienst	☐ ja	☐ nein			
Bildungsurlaub: Ich benötige Unterlagen für meinen Arbeitgeber	☐ ja	☐ nein			
Arbeitgeber öffentlicher Dienst	☐ ja	☐ nein			

Unterbringung:

Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern. Falls ein Einzelzimmer gewünscht wird, bitte folgendes ankreuzen:

Unterbringung im **Einzelzimmer gewünscht** (15,00 € Zuschlag pro Nacht)	☐ ja	☐ nein

Besonderheiten bei der Unterbringung (bspw. Barrierefreiheit, Allergiker/innen-Kissen, o. Ä.)
Ernährung (bspw. vegan, vegetarisch, für Diabetiker/innen geeignet, koscher, o. Ä.) –
Mitteilung bis mind. 12 Tage vor Seminarbeginn, Umsetzung kann sonst nicht mehr gewährleistet werden

Datenschutzhinweise:

Die oben zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten (insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Email-Adresse) werden auf Grundlage gesetzlicher Berechtigungen allein zum Zwecke der Durchführung des gebuchten Seminars erhoben.

Ich willige ein, dass die PBH mir zukünftig **postalisch** Informationen zu weiteren Angeboten und Veranstaltungen zusendet.	☐
Ich willige ein, dass die PBH mir zukünftig **per E-Mail** Informationen zu weiteren Angeboten und Veranstaltungen zusendet.	☐
Ich willige ein, dass Fotos, die von mir im Seminarrahmen erstellt wurden, von der PBH zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit und Werbung in Texterzeugnissen (in Flyern und Programmen) sowie digital (auf der PBH-Homepage und den PBH-Seiten in sozialen Medien) genutzt werden dürfen.	☐

Ich kann diese Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen schriftlich an die unten angegebenen Adresse widerrufen.

Datum _____ **Unterschrift** _____

Politische Bildungsstätte Helmstedt e. V. • Am Bötschenberg 4 • 38350 Helmstedt
Telefon: 05351 52093 - 60 • E-Mail: info@pbh-hvhs.de
Bankverbindung: Norddeutsche Landesbank Helmstedt • IBAN: DE23 2505 0000 0005 6010 42 • BIC: NOLADE2HXXX

Anmeldebogen 2. Person (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

POLITISCHE BILDUNGSSTÄTTE HELMSTEDT

Hiermit melde ich mich zu folgendem Seminar an:	
Seminar-Nr.:	
Termin:	
Thema:	

Kontaktdaten:	
Vorname + Name:	
Straße + Hausnummer:	
PLZ + Ort:	
Bundesland:	
Telefon:	
E-Mail:	

Weitere Informationen zur Person:

Alter	☐ 16 - 26	☐ 27 - 40	☐ 41 - 52	☐ 53 - 65	☐ 66+
Berufstätig				☐ ja	☐ nein
Rentner:in/Pensionär:in				☐ ja	☐ nein
Soldat:in im aktiven Dienst				☐ ja	☐ nein
Bildungsurlaub: Ich benötige Unterlagen für meinen Arbeitgeber				☐ ja	☐ nein
Arbeitgeber öffentlicher Dienst				☐ ja	☐ nein

Unterbringung:

Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern. Falls ein Einzelzimmer gewünscht wird, bitte folgendes ankreuzen:

Unterbringung im **Einzelzimmer gewünscht** (15,00 € Zuschlag pro Nacht)	☐ ja	☐ nein

Besonderheiten bei der Unterbringung (bspw. Barrierefreiheit, Allergiker/innen-Kissen, o. Ä.)
Ernährung (bspw. vegan, vegetarisch, für Diabetiker/innen geeignet, koscher, o. Ä.) –
Mitteilung bis mind. 12 Tage vor Seminarbeginn, Umsetzung kann sonst nicht mehr gewährleistet werden

Datenschutzhinweise:

Die oben zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten (insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Email-Adresse) werden auf Grundlage gesetzlicher Berechtigungen allein zum Zwecke der Durchführung des gebuchten Seminars erhoben.

Ich willige ein, dass die PBH mir zukünftig **postalisch** Informationen zu weiteren Angeboten und Veranstaltungen zusendet.	☐
Ich willige ein, dass die PBH mir zukünftig **per E-Mail** Informationen zu weiteren Angeboten und Veranstaltungen zusendet.	☐
Ich willige ein, dass Fotos, die von mir im Seminarrahmen erstellt wurden, von der PBH zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit und Werbung in Texterzeugnissen (in Flyern und Programmen) sowie digital (auf der PBH-Homepage und den PBH-Seiten in sozialen Medien) genutzt werden dürfen.	☐

Ich kann diese Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen schriftlich an die unten angegebenen Adresse widerrufen.

Datum _____ **Unterschrift** _____

Politische Bildungsstätte Helmstedt e. V. • Am Bötschenberg 4 • 38350 Helmstedt
Telefon: 05351 52093 - 60 • E-Mail: info@pbh-hvhs.de
Bankverbindung: Norddeutsche Landesbank Helmstedt • IBAN: DE23 2505 0000 0005 6010 42 • BIC: NOLADE2HXXX

STUDIENREISE INS APPENZELLER LAND & BODENSEE

Reisetermin vom 21.08. - 28.08.2025

Inklusivleistungen:

- Fahrt im Nichtraucher -Komfort-Reisebus
- Begrüßungsfrühstück auf der Anreise
- Übernachtung inklusive Frühstück im Hotel Radisson BLU
- Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet
- Stadtführungen in St. Gallen, Appenzell, Konstanz, Zürich, Schaffhausen, Stein am Rhein, Bregenz und Lindau
- Schaukäsereibesichtigung mit Führung
- Berg- und Talfahrt mit der Seilbahn zum Hohen Kasten
- Eintritt Insel Mainau
- Schifffahrt von Schaffhausen nach Stein am Rhein
- Inklusive Vor- und Nachbereitungsseminar in der PBH
- Insolvenzversicherung (Sicherungsschein)
- Mindestteilnehmerzahl: 18 Personen

Entdecken Sie die Schweiz – Kultur, Natur und Genuss erleben!

ab 2.349 Euro pro Person im Doppelzimmer

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!
Mehr Infos unter:
Tel. 05351 52093-60
info@pbh-hvhs.de
www.pbh-hvhs.de

POLITISCHE BILDUNGSSTÄTTE HELMSTEDT

An:

Politische Bildungsstätte
Herrn André Lindner
Am Bötschenberg 4
38350 Helmstedt

Tel. 05351-52093-60
Fax 05351-52093-79
e-mail: info@pbh-hvhs.de

VERBINDLICHE ANMELDUNG

zur Teilnahme an der 8-tägigen
Studienreise Appenzeller Land & Bodensee
in Zusammenarbeit mit der Politischen Bildungsstätte
in der Zeit vom **21.08. - 28.08.2025**
(Reisetermin - vorbehaltlich Rückbestätigung/Buchbarkeit)

Name, Vorname	
Anschrift	
Telefon / Handy	**Geburtsdatum:**

Gewünschte Unterbringung:

☐ Doppelzimmer p. P. (2.099,- €) ☐ Einzelzimmer (2.399,- €)

Ein **Vor- und Nachbearbeitungsseminar (jeweils 3 Tage)** in der Politischen Bildungsstätte Helmstedt ist im Reisepreis bereits enthalten.

Leistungen/Preise laut Ausschreibung.

Unverbindlicher Sitzplatzwunsch:

☐ Fenster links ☐ Gang links ☐ Gang rechts ☐ Fenster rechts

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-+Reiseabbruch-Versicherung für Gruppenreisen oder einer Rundum-Sorglos-Gruppen-Versicherung (Mindestgruppengröße von 10 Personen - jeweils mit 20 % Selbstbehalt).

Hiermit erkenne ich die Reisebedingungen für Pauschalreisen des Veranstalters Duckstein GmbH & Co. KG als verbindlich an. Die Reisebedingungen für Pauschalreisen wurden mir ausgehändigt.

_____ _____
Datum: Unterschrift:

Duckstein GmbH / Hinter der Ziegelei 6 / 38350 Helmstedt

Notizen

Notizen

Notizen

POLITISCHE
BILDUNGSSTÄTTE
HELMSTEDT

Leben und Lernen unter einem Dach.

Die Politische Bildungsstätte Helmstedt e.V. (PBH) engagiert sich seit 1974 als öffentlich geförderte, anerkannte Einrichtung für die Erwachsenenbildung. Die Bildungsarbeit ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

Mit der Stadt Helmstedt – als ehemaliger Universitätsstadt mit langer Bildungstradition und insbesondere als ehemaliger Grenzstadt zwischen der BRD und der DDR – ist die PBH an einem ganz besonderen Lernort angesiedelt. Dies spiegelt sich auch in den Themen der Bildungsarbeit wider, die sich von internationaler Verständigung und Deutschlands Rolle in Europa und der Welt, über zeithistorische Zusammenhänge und gesellschaftliche Entwicklungen, bis hin zur Herausbildung persönlicher Kompetenzen und der Förderung einer demokratischen Wertehaltung erstrecken.

Die PBH erschafft dabei ein Lernumfeld, in dem für Teilnehmer*innen verschiedenster Hintergründe optimierte Angebote zur politischen und gesellschaftlichen Teilhabe motivieren, und Gäste fühlen sich in „ihrer Heimvolkshochschule“ wie Zuhause. Bildung und Weiterbildung werden als umfassende Erfahrung gestaltet – Leben und Lernen unter einem Dach.

Politische Bildungsstätte
Helmstedt e.V.
Am Bötschenberg 4
38350 Helmstedt
Telefon: 05351 52093-60
Fax: 05351 52093-79