

# Bildungsurlaub 2024



KATHOLISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
HESSEN **KEB**

## Das Recht auf Bildungsurlaub

In Hessen haben alle in Hessen Beschäftigte einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit zur Teilnahme an einer anerkannten Veranstaltung der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes.

Pro Jahr haben Beschäftigte, die in einer Fünf-Tage-Woche arbeiten, einen Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub. Voraussetzung ist, dass das Arbeitsverhältnis mindestens sechs Monate besteht. Der Anspruch erhöht oder verringert sich entsprechend, wenn regelmäßig mehr oder weniger als fünf Tage in der Woche gearbeitet wird.

Weitere Informationen und ausführliche Regularien zum Thema Bildungsurlaub in Hessen finden Sie im Internet unter [verwaltungsportaal.hessen.de](http://verwaltungsportaal.hessen.de)

## Bildungsurlaub muss beantragt werden

Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt werden.

Der Antrag muss spätestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich vorliegen. Dem Antrag sind beizufügen:

- Anmeldebestätigung
- Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium
- Programm der Veranstaltung, aus dem sich Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte und der zeitliche Ablauf ergeben

Sehr geehrte Damen und Herren,

gemeinsam lernen, diskutieren oder lachen – auch das gehört zu einem Bildungsurlaub dazu. Denn Bildungsurlaub ist immer auch Begegnung mit anderen Menschen. Das heißt, man verlässt nicht nur den beruflichen Alltag und lässt sich auf neue Themen ein, sondern auch auf neue Menschen – Menschen mit womöglich ähnlichen Interessen.



Zudem ist Bildungsurlaub immer eine Chance. Eine vielversprechende Möglichkeit, Zusammenhänge oder sich selbst neu verstehen zu lernen. Er ist eine Chance, den eigenen Horizont zu erweitern. Dadurch ist Bildungsurlaub in gewisser Weise auch ein Dienst an der Gemeinschaft. Denn der Blick über den Tellerrand, Kritikfähigkeit und Toleranz sind wichtige Säulen nicht nur unseres Zusammenlebens, sondern auch wichtige Säulen unserer Demokratie, die bekanntlich kein Selbstläufer ist.

In diesem Jahr erwarten Sie zwei Schwerpunkte bei den Angeboten der KEB Hessen: Da ist zum einen der Themenkreis, der sich mit dem Individuum, seiner Konfliktfähigkeit, seiner Resilienz und seinem Selbstverständnis beschäftigt. Und zum anderen gibt es ein breit gefächertes Angebot zu Geschichte und Politik.

Nutzen Sie ihr Recht auf Bildungsurlaub. Sie beschenken nicht nur sich selbst damit.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem Programm!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'J. Oberbandscheid'.

Johannes Oberbandscheid  
Vorsitzender

## Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Recht auf Bildungsurlaub .....                      | 2  |
| Vorwort .....                                       | 3  |
| Inhaltsverzeichnis.....                             | 4  |
| Immer noch Krieg?.....                              | 5  |
| Body and Mind.....                                  | 6  |
| Wofür leben wir?.....                               | 7  |
| Deutsche Dynastien und Erfinder .....               | 8  |
| Japanische Naivität.....                            | 9  |
| Der neue Luxus: Vorbereitet sein!.....              | 10 |
| Beratungskompetenz als Schlüsselqualifikation ..... | 11 |
| Wandel statt Kontinuität?.....                      | 12 |
| Die gesplante Gesellschaft.....                     | 13 |
| Resilienz, Achtsamkeit und sanftes Yoga.....        | 14 |
| Aufbaukurs Mediation und Systemische Beratung ..... | 15 |
| Resilienztraining .....                             | 16 |
| Auszeit in der Natur.....                           | 17 |
| Deutsche Kolonien .....                             | 18 |
| Stressmanagement-Training mit PMR.....              | 19 |
| Malworkshop: Licht und Schatten .....               | 20 |
| „Trumped again?“ .....                              | 21 |
| Superwoman 2.0? .....                               | 22 |
| Stimmige Stimme.....                                | 23 |
| Auf den Spuren von ETTY HILLESUM .....              | 24 |
| „Der Islam gehört zu Deutschland“ .....             | 25 |
| Grundausbildung Mediation.....                      | 26 |
| Wo das Herz Europas schlägt.....                    | 27 |
| Polizei und Justiz im Nationalsozialismus .....     | 28 |
| Meine Geschichte und die große Geschichte.....      | 29 |
| Veranstalter .....                                  | 30 |
| Bistümer in Hessen .....                            | 31 |
| Bildnachweise.....                                  | 32 |
| Projekte der KEB Hessen .....                       | 33 |

### Hinweis in eigener Sache:

Um die Lesbarkeit zu vereinfachen, wird im Fließtext auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Form verzichtet. Wir möchten darauf hinweisen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Schreibweise als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.



## Immer noch Krieg?

### *Die Ukraine, Russland und der Westen im Jahre 3 nach dem Überfall*

Millionen von Ukrainern hoffen auf ein Ende des Krieges und die Rückkehr der Normalität. Wann werden die Waffen schweigen, wie soll das Ende überhaupt aussehen?

Das Seminar beleuchtet die Vorgeschichte und die Hintergründe des russischen Angriffs. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit der komplexen Beziehung der Akteure und des Westens. Auch die deutsche Positionierung wird näher betrachtet.

### Kursdaten

|           |   |
|-----------|---|
| Termin:   | 05.02.2024 - 09.02.2024   |
| Beginn:   | 5. Februar 2024 um 11:00 Uhr  |
| Ort:      | Katholische Akademie des Bistums Fulda<br>Neuenberger Straße 3 - 5, 36041 Fulda     |
| Kosten:   | 320,00 Euro Übernachtung im Einbettzimmer<br>mit Vollverpflegung und Kursunterlagen |
| Referent: | <a href="#">Dr. Udo Metzinger</a> , Politikwissenschaftler                          |

### Anmeldung

Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Hilda Möller

Tel.: 0661 8398-120 oder 0661 8398-0  
E-Mail: [katholische.akademie@bistum-fulda.de](mailto:katholische.akademie@bistum-fulda.de)

**Anmeldeschluss ist der 29. Dezember 2023**



## Body and Mind

### Körperliche und geistige Entspannung

Ihr Alltag ist von hohen beruflichen und persönlichen Anforderungen geprägt und Sie finden immer weniger Zeit, sich bewusst um Ihre Gesundheit zu kümmern? In diesem Seminar erlernen Sie auf mentaler Ebene ein gesundes Gedankenmanagement und auf körperlicher Ebene die Grundelemente der Yogatradition.

#### Kursdaten

Termin: 12.02.2024 - 16.02.2024  
Beginn: 11. Februar 2024 um 18:00 Uhr  
Ort: Ferienland Salem  
Am Hafen 1, 17139 Malchin OT Salem  
Kosten: 320,00 Euro Seminarkosten  
375,00 Euro Übernachtung im DZ  
435,00 Euro Übernachtung im EZ  
mit Vollverpflegung und Seminarkosten  
Referentin: [Iris Fischer](#), NLP Coach, Rhetorik- und Kommunikationstrainerin

#### Anmeldung

Katholische Erwachsenenbildung Oberhessen

Tel.: 0641 73471  
E-Mail: [keb.oberhessen@bistum-mainz.de](mailto:keb.oberhessen@bistum-mainz.de)

**Anmeldeschluss ist der 15. Dezember 2023**



## Wofür leben wir?

### Prägende Werte und Erfahrungen in Biografien und Zeitgeschichte

Neben Herkunft und Biografie prägen uns Zeitgeschichte und gesellschaftliche Entwicklungen. Dieses Seminar thematisiert Stationen und Gefühlslagen der deutschen Geschichte und fragt, wie diese uns geprägt haben: von Nachkriegskindheiten über „1968“ bis zum Überfall auf die Ukraine, zwischen Wertewandel, Frauenbewegung und Klimakrise. Wofür möchten wir leben und gelebt haben?

#### Kursdaten

Termin: 19.02.2024 - 23.02.2024  
Beginn: 19. Februar 2024 um 11:00 Uhr  
Ort: Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Neuenberger Straße 3 - 5, 36041 Fulda  
Kosten: 320,00 Euro Übernachtung im Einbettzimmer  
mit Vollverpflegung und Kursunterlagen  
Referent: [Dr. Hans Prömper](#), Pädagoge, Theologe, Erwachsenenbildner

#### Anmeldung

Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Hilda Möller

Tel.: 0661 8398-120 oder 0661 8398-0  
E-Mail: [katholische.akademie@bistum-fulda.de](mailto:katholische.akademie@bistum-fulda.de)

**Anmeldeschluss ist der 8. Januar 2024**



## Deutsche Dynastien und Erfinder

*Schwerpunkt: Unternehmer-Dynastien*

Mit Rückblick bis in das Heilige Römische Reich Deutscher Nationen werden Familienunternehmen und Dynastien beleuchtet: Fugger, von Tassis, Merck, Bosch und andere. Die Teilnehmenden dieses Seminars beschäftigen sich mit Themen wie Stahl, Elektrizität, Motorisierung, Chemie und Einkaufen. Welche Firmen agieren sozial? Und wie lassen sich Ihre Einstellungen gegenüber den Gewerkschaften charakterisieren?

Das von männlichen Protagonisten geprägte Seminar widmet sich mit einer kompletten Einheit den „dynastischen Frauen“.

### Kursdaten

Termin: 26.02.2024 - 01.03.2024

Beginn: 26. Februar 2024 um 11:00 Uhr

Ort: Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Neuenberger Straße 3 - 5, 36041 Fulda

Kosten: 320,00 Euro Übernachtung im Einbettzimmer mit Vollverpflegung und Kursunterlagen

Referenten: [Anne Wengenroth](#), Politologin  
[Andreas Gudat-Wengenroth](#), Politologe

### Anmeldung

Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Hilda Möller

Tel.: 0661 8398-120 oder 0661 8398-0  
E-Mail: [katholische.akademie@bistum-fulda.de](mailto:katholische.akademie@bistum-fulda.de)

**Anmeldeschluss ist der 15. Januar 2024**



## Japanische Naivität

*So also ticken die Japaner*

Japan ist spannend. Die Japaner wirken oft mysteriös und etwas rätselhaft. In diesem Seminar wird der erstaunliche und wahrhafte Unterschied zwischen Japanern und Europäern bezüglich der Mentalität, des Alltagsumgangs, der Denkart und der Lebensphilosophie behandelt. Hierbei werden vier Thematiken einbezogen: Shinto, Omotenashi, Kotodama und Shuren.

### Kursdaten

Termin: 18.03.2024 - 22.03.2024

Beginn: 18. März 2024 um 11:00 Uhr

Ort: Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Neuenberger Straße 3 - 5, 36041 Fulda

Kosten: 320,00 Euro Übernachtung im Einbettzimmer mit Vollverpflegung und Kursunterlagen

Referent: [Takuro Okada](#), Musikpädagoge, Referent und japanischer Kulturbotschafter

### Anmeldung

Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Hilda Möller

Tel.: 0661 8398-120 oder 0661 8398-0  
E-Mail: [katholische.akademie@bistum-fulda.de](mailto:katholische.akademie@bistum-fulda.de)

**Anmeldeschluss ist der 5. Februar 2024**



## Der neue Luxus: Vorbereitet sein!

### *Vorsorge und Abschied ganzheitlich gestalten*

Haben Sie eine Patientenverfügung?  
Wissen Ihre Liebsten, was Ihnen am Leben wichtig ist?  
Im Rahmen des Bildungsurlaubes erlangen Sie fundiertes Fachwissen, um Ihre Vorsorge- und Abschiedsplanung auf den Weg zu bringen. Zudem erlernen Sie tiefgehende Reflexions- und Achtsamkeitsübungen.

#### **Kursdaten**

- Termin: 18.03.2024 - 22.03.2024  
Abfahrt: 18. März 2024 um 10:30 Uhr  
Ort: Vogelsbergdorf - Kolping-Feriendorf Herbstein  
Adolph-Kolping-Str. 22, 36358 Herbstein  
Kosten: 993,00 Euro Übernachtung im DZ,  
1033,00 Euro Übernachtung im EZ,  
mit Vollverpflegung und Seminarkosten  
Referent: Rüdiger Standhardt, MBSR/ MBCT Trainer,  
Yogalehrer, Coach und Institutsleiter des  
Forum Achtsamkeit

#### **Anmeldung**

Katholische Erwachsenenbildung Oberhessen

Tel.: 0641 73471  
E-Mail: keb.oberhessen@bistum-mainz.de

**Anmeldeschluss ist der 15. Januar 2024**



## Beratungskompetenz als Schlüsselqualifikation in Beruf und Ehrenamt

### *Zertifikatskurs zur personenzentrierten Gesprächsführung*

In Ihrem Alltag haben Sie mit vielfältigen Beratungssituationen, unterschiedlichen Gesprächspartnern oder Gruppen zu tun. Als effektive Methode hat sich die personenzentrierte Gesprächsführung bzw. Beratung bewährt, die auf die Gesprächspsychotherapie von Carl Rogers zurückzuführen ist. In diesem Seminar werden Ihnen die theoretischen und praktischen Grundlagen der personenzentrierten Gesprächsführung vorgestellt.

#### **Kursdaten**

- Termin: 18.03.2024 - 22.03.2024  
Abfahrt: 18. März 2024 um 09:00 Uhr  
Ort: Katholisches Bildungszentrum nr30  
Nieder-Ramstädter Straße 30, 64283 Darmstadt  
Kosten: 495,00 Euro inkl. Kursunterlagen und Pausenverpflegung (ohne Übernachtung)  
Referentin: Petra Doppler, Dipl. Pädagogin, Supervisorin,  
Ausbilderin für Personenzentrierte Beratung

#### **Anmeldung**

Katholisches Bildungszentrum nr30

Tel.: 06151 20963  
E-Mail: nr30@bistum-mainz.de

**Anmeldeschluss ist der 1. März 2024**



## Wandel statt Kontinuität

### *Die Scholz'sche Zeitenwende und die deutsche Außen- und Sicherheitspolitik*

„Wir erleben eine Zeitenwende“, sagte Bundeskanzler Olaf Scholz wenige Tage nach dem russischen Überfall auf die Ukraine.

„Das bedeutet: Die Welt danach ist nicht mehr dieselbe wie die Welt davor.“

Wie sah die Welt davor aus? Und wie die Welt danach?

Das Seminar zeigt die großen Linien deutscher Außen- wie Sicherheitspolitik auf und stellt Deutschlands Rolle in der Welt auf den Prüfstand. Auch geht es um die Frage, ob wir das, was der SPD-Vorsitzende Lars Klingbeil eingefordert hat, können und wollen: „*Führungsmacht*“.

#### Kursdaten

Termin: 08.04.2024 - 12.04.2024

Beginn: 8. April 2024 um 11:00 Uhr

Ort: Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Neuenberger Straße 3 - 5, 36041 Fulda

Kosten: 320,00 Euro Übernachtung im Einbettzimmer mit Vollverpflegung und Kursunterlagen

Referent: Dr. Udo Metzinger, Politikwissenschaftler

#### Anmeldung

Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Hilda Möller

Tel.: 0661 8398-120 oder 0661 8398-0

E-Mail: [katholische.akademie@bistum-fulda.de](mailto:katholische.akademie@bistum-fulda.de)

**Anmeldeschluss ist der 26. Februar 2024**



## Die gespaltene Gesellschaft

### *Armut und Reichtum in Deutschland nach der Corona-Pandemie und dem Ukraine-Krieg*

Die Folgen der Corona-Pandemie und des Ukraine-Krieges haben sowohl Armut als auch Reichtum in Deutschland wachsen lassen und damit die Spaltung der Gesellschaft vorangetrieben. Wer gilt in Deutschland heute als „*reich*“ und wer als „*arm*“? Dieses Seminar beleuchtet Armut, Armutsrisiken und thematisiert die bisher wenig erforschte „*Parallelgesellschaft*“ der Reichen. Wie beeinflussen die vermögenden Schichten die Wirtschaft, Gesellschaft und Politik der Bundesrepublik? Welche Konzepte der Armutsbekämpfung werden diskutiert?

#### Kursdaten

Termin: 03.06.2024 - 07.06.2024

Beginn: 3. Juni 2024 um 11:00 Uhr

Ort: Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Neuenberger Straße 3 - 5, 36041 Fulda

Kosten: 320,00 Euro Übernachtung im Einbettzimmer mit Vollverpflegung und Kursunterlagen

Referent: Michael Schneider-Hanke, Dipl. Politologe und Journalist

#### Anmeldung

Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Hilda Möller

Tel.: 0661 8398-120 oder 0661 8398-0

E-Mail: [katholische.akademie@bistum-fulda.de](mailto:katholische.akademie@bistum-fulda.de)

**Anmeldeschluss ist der 22. April 2024**



## Resilienz, Achtsamkeit und sanftes Yoga

*Ein Training innerer Stärke für Beruf und Alltag*

Mitten in der Wetterau, in einer naturverbundenen Umgebung, stärken die Teilnehmenden ihre Resilienz und Achtsamkeitspraxis. In diesem Seminar werden Körperwahrnehmungsübungen sowie Haltungen und Methoden im Rahmen eines Resilienztrainings mit Impulsen aus der bezaubernden Natur verbunden.

### Kursdaten

Termin: 17.06.2024 - 21.06.2024  
Beginn: 17. Juni 2024 um 09:30 Uhr  
Ort: Kloster Engelthal  
Klosterstraße 2, 63674 Altenstadt  
Kosten: 690,00 Euro Übernachtung im Einbettzimmer mit Vollverpflegung und Kursunterlagen  
Referentin: [Dr. Isolde Macho](#), Theologin, dialogisch-systemische Beraterin und Achtsamkeitstrainerin

### Anmeldung

Katholische Erwachsenenbildung Rheinhessen  
Sybille Russe

Tel.: 06131 253-288  
E-Mail: [keb.rheinhessen@bistum-mainz.de](mailto:keb.rheinhessen@bistum-mainz.de)

**Anmeldeschluss ist der 15. April 2024**



## Aufbaukurs Mediation und Systemische Beratung

*Das „Innere Team“, die gute Absicht und andere Schätze*

Die Klarheit der Beratung wird wesentlich durch die Ausrichtung und Haltung der Person bestimmt, die das Team durch die Sitzung führt. Lösungs- und ressourcenorientierte Arbeit erkennt die aktuelle Lage an und findet über die Ressourcen den Weg zur zukunftsorientierten Ausrichtung im Sinne einer guten Lösung. Diese Fortbildung erfüllt die Vorgaben des Mediationsgesetzes.

### Kursdaten

Termin: 01.07.2023 - 05.07.2023  
Beginn: 1. Juli 2024 um 09:00 Uhr  
Ort: Katholisches Bildungszentrum nr30  
Nieder-Ramstädter Straße 30, 64283 Darmstadt  
Kosten: 849,00 Euro inkl. Kursunterlagen und Pausenverpflegung (ohne Übernachtung)  
Referentin: [Ilse Osterfeld](#), Rechtsanwältin, Mediatorin BM®, Ausbilderin BM®, Systemische Supervisorin (SG, DGSF), Lehrende Systemische Mediation (SG) und Lehrende Organisationsentwicklung (SG)

### Anmeldung

Katholisches Bildungszentrum nr30

Tel.: 06151 20963  
E-Mail: [nr30@bistum-mainz.de](mailto:nr30@bistum-mainz.de)

**Anmeldeschluss ist der 14. Juni 2024**



## Resilienztraining

### *Ganzheitliche Gesundheit in Gesellschaft und Beruf*

Wir leben in einer Zeit, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Stress und Zeitdruck kosten uns viel Kraft. Ein Ansatz, um Abhilfe zu schaffen, ist das Resilienztraining. Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele. Die Teilnehmer der Seminarwoche werden eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. In einer ausgewogenen Mischung aus einfachen Übungen und Vorträgen lernen Sie, Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen.

#### **Kursdaten**

Termin: 12.08.2024 - 16.08.2024  
Beginn: 12. August 2024 um 10:00 Uhr  
Ort: Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Neuenberger Straße 3 - 5, 36041 Fulda  
Kosten: 560,00 Euro Übernachtung im Einbettzimmer  
mit Vollverpflegung und Kursunterlagen  
Referent: Sabine Pütz, Heilpraktikerin, Co-Verhaltenstherapeutin, Entspannungspädagogin und Resilienztrainerin

#### **Anmeldung**

Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Hilda Möller

Tel.: 0661 8398-120 oder 0661 8398-0  
E-Mail: [katholische.akademie@bistum-fulda.de](mailto:katholische.akademie@bistum-fulda.de)

**Anmeldeschluss ist der 1. Juli 2024**



## Auszeit in der Natur

### *Geistige und körperliche Entspannung in Beruf und Alltag*

Dieses Seminar basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zur integrativen Gesundheitsförderung und der Mind-Body-Medizin. Teilnehmende erlernen Selbstfürsorge, Achtsamkeit und eine ausgewogene Kombination von Bewegung und Entspannung. Unter Anleitung praktizieren sie verschiedene Methoden wie Meditation, Yoga und Progressive Muskelentspannung. Neben der individuellen Praxis setzt sich das Seminar mit gesellschaftlichen und beruflichen Stressoren auseinander. Die Natur dient als wirkungsvoller Rahmen für eine tiefgreifende innere Auseinandersetzung, unterstützt beim Wandern die sanfte Integration von Körper und Geist.

#### **Kursdaten**

Termin: 01.09.2024 - 06.09.2024  
Beginn: 1. September 2024 um 18:00 Uhr  
Ort: Ferienland Salem  
Am Hafen 1, 17139 Malchin OT Salem  
Kosten: 370,00 Euro Seminarkosten  
375,00 Euro Übernachtung im DZ  
435,00 Euro Übernachtung im EZ  
mit Vollverpflegung und Seminarkosten  
Referent: Iris Fischer, NLP Coach, Rhetorik- und Kommunikationstrainerin

#### **Anmeldung**

Katholische Erwachsenenbildung Oberhessen

Tel.: 0641 73471  
E-Mail: [keb.oberhessen@bistum-mainz.de](mailto:keb.oberhessen@bistum-mainz.de)

**Anmeldeschluss ist der 15. Juli 2024**



## Deutsche Kolonien

### Deutschland Kolonial und Postkolonial

Die Teilnehmenden dieses Seminars erforschen die deutschen Kolonien, einen oft übersehenen Teil der Geschichte. Sie vertiefen sich in diesen historischen Abschnitt und analysieren die Spuren, die diese Zeit hinterlassen hat. Die Seminarinhalte gehen über das rein Historische hinaus und beleuchten die langfristigen Auswirkungen der deutschen Kolonialzeit sowie die damit verbundenen Herausforderungen in den betroffenen Ländern. Ebenso werden aktuelle Verbindungen zu den ehemaligen Kolonien betrachtet und der Umgang mit kolonialen Überresten sowie der eigenen Kolonialvergangenheit analysiert. Das Seminar klärt auch darüber auf, was unter dem Begriff „Postkolonialismus“ zu verstehen ist.

#### Kursdaten

Termin: 09.09.2024 - 13.09.2024  
 Beginn: 9. September 2024 um 11:00 Uhr  
 Ort: Katholische Akademie des Bistums Fulda  
 Neuenberger Straße 3 - 5, 36041 Fulda  
 Kosten: 320,00 Euro Übernachtung im Einbettzimmer  
 mit Vollverpflegung und Kursunterlagen  
 Referenten: [Anne Wengenroth](#), Politologin  
[Andreas Gudat-Wengenroth](#), Politologe

#### Anmeldung

Katholische Akademie des Bistums Fulda  
 Hilda Möller

Tel.: 0661 8398-120 oder 0661 8398-0  
 E-Mail: [katholische.akademie@bistum-fulda.de](mailto:katholische.akademie@bistum-fulda.de)

**Anmeldeschluss ist der 19. Juli 2024**

## Stressmanagement-Training mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR)

### Für mehr Ruhe und Gelassenheit in Beruf und Alltag

In diesem Seminar zum Stressmanagement erhalten die Teilnehmenden konkrete Modelle zum effektiven Zeitmanagement sowie Tipps für eine entspannte Kommunikation, selbst in schwierigen Gesprächssituationen. Ein Schwerpunkt liegt auf der Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR), einer bewährten Methode zur Entspannung von Körper und Psyche. Durch PMR kann der Körper in einen tiefen Zustand der Entspannung versetzt werden. Neben ausführlichen Einheiten werden auch kurze Übungen vermittelt, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen.

#### Kursdaten

Termin: 09.09.2024 - 13.09.2024  
 Beginn: 9. September 2024 um 09:30 Uhr  
 Ort: Kloster Engelthal  
 Klosterstraße 2, 63674 Altenstadt  
 Kosten: 690,00 Euro mit Verpflegung und Kursunterlagen  
 Referent:in: [Jenny Schäfer](#), Sozialpädagogin, Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSP)

#### Anmeldung

Katholische Erwachsenenbildung Rheinhessen  
 Sybille Russe

Tel.: 06131 253-288  
 E-Mail: [keb.rheinhessen@bistum-mainz.de](mailto:keb.rheinhessen@bistum-mainz.de)

**Anmeldeschluss ist der 10. Juni 2024**



## Licht und Schatten - Ewige Dualität

*Ein Intensiv-Malworkshop zur Auseinandersetzung mit den eigenen Lebens Themen und beruflichen Perspektiven*

Das Seminar ermöglicht eine kreative Auseinandersetzung mit innerem Licht und Schatten, um das eigene Sein in verschiedenen Lebensbereichen zu reflektieren. Lebens Themen beeinflussen unseren Alltag und prägen unsere Haltung im Berufsleben. Eine bewusste Auseinandersetzung kann den Leidensdruck mindern, Konflikte reduzieren und die Gesundheit fördern. Der Workshop findet in der ruhigen Umgebung eines Klosters statt und bietet damit Raum für innere Reflexion und kreativen Ausdruck durch Licht und Schatten.

### Kursdaten

Termin: 16.09.2024 - 20.09.2024  
Beginn: 16. September 2024 um 10:00 Uhr  
Ort: Kloster Engelthal  
Klosterstraße 2, 63674 Altenstadt  
Kosten: 450,00 Euro Übernachtung im Einbettzimmer mit Vollverpflegung und Seminarkosten  
Referentin: [Ursula Erbacher](#), Praktikerin in Naturheilverfahren und Psychotherapie mit den Schwerpunkten Spirituelle Psychologie und Kunsttherapie

### Anmeldung

Katholische Erwachsenenbildung Oberhessen

Tel.: 0641 73471  
E-Mail: [keb.oberhessen@bistum-mainz.de](mailto:keb.oberhessen@bistum-mainz.de)

**Anmeldeschluss ist der 15. Juli 2024**



## „Trumped again?“

*Amerika hat die Wahl*

Betrachten wir Joe Bidens Amtszeit: der älteste und einer der unbeliebtesten US-Präsidenten, jedoch auch der politisch erfahrenste und außenpolitisch versierteste. Am 5. November 2024 entscheiden die Amerikaner über seine Zukunft. Das Seminar analysiert das Wahljahr, beleuchtet den Wahlkampf und den Zustand der großen Parteien. Dabei wird auch Donald Trump und seine Auswirkungen auf die politische Kultur der USA thematisiert. Erfahren Sie mehr in diesem fokussierten Amerika-Seminar.

### Kursdaten

Termin: 16.09.2024 - 20.09.2024  
Beginn: 16. September 2024 um 11:00 Uhr  
Ort: Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Neuenberger Straße 3 - 5, 36041 Fulda  
Kosten: 320,00 Euro Übernachtung im Einbettzimmer mit Vollverpflegung und Kursunterlagen  
Referent: [Dr. Udo Metzinger](#), Politikwissenschaftler

### Anmeldung

Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Hilda Möller

Tel.: 0661 8398-120 oder 0661 8398-0  
E-Mail: [katholische.akademie@bistum-fulda.de](mailto:katholische.akademie@bistum-fulda.de)

**Anmeldeschluss ist der 5. August 2024**



## Superwoman 2.0?

### Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Frauen

In diesem Seminar können die Teilnehmenden erfahren, wie sie den täglichen Jonglierakt zwischen Job, Familie und eigenen Erwartungen bewältigen können. Der Fokus liegt auf dem Konzept des „*Mental Load*“, einer Realität, die sich besonders für Frauen oft belastend auswirkt. Das Seminar bietet verschiedene Techniken, um Stress zu bewältigen, Achtsamkeit zu integrieren und einen bewussteren Umgang mit den Anforderungen des beruflichen und privaten Lebens zu entwickeln.

#### Kursdaten

- Termin: 16.09.2024 - 20.09.2024  
Beginn: 16. September 2024 um 09:00 Uhr  
Ort: Kloster Jakobsberg  
Außerhalb 1, 55437 Ockenheim  
Kosten: 395,00 Euro Ohne Übernachtung  
mit Vollverpflegung und Kursunterlagen  
570,00 Euro Übernachtung im Einbettzimmer  
mit Vollverpflegung und Kursunterlagen  
Referentin: [Nadja Cianciosi](#), Dipl. Sozialpädagogin und  
Systemische Beraterin

#### Anmeldung

Katholische Erwachsenenbildung Rheinhessen  
Sybille Russe

Tel.: 06131 253-288  
E-Mail: [keb.rheinhessen@bistum-mainz.de](mailto:keb.rheinhessen@bistum-mainz.de)

**Anmeldeschluss ist der 12. Juli 2024**



## Stimmige Stimme

### Berufliche Qualifizierung für Frauen

Die Stimme ist ein wesentlicher Teil von uns. Im beruflichen Alltag ist sie oft ausschlaggebend für den Erfolg eines Vorhabens. Anhand von Artikulations- und Modulationsübungen werden die Sprech- und die Singstimme gezielt gefördert. Die Stimme wird kraftvoller und kann so im Alltag effektiver und entspannter eingesetzt werden. Darüber hinaus werden stressregulierende Körperübungen und Techniken des Selbstwerttrainings nach Dr. M. Bohne (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) erlernt, um in herausfordernden „*Auftrittssituationen*“ fokussiert zu bleiben. Der Wechsel von Ruhe- und Aktionsphasen erlaubt eine Vertiefung der neu erworbenen Erfahrungen und lässt genügend Zeit, die Insel und das Meer zu genießen.

#### Kursdaten

- Termin: 07.10.2024 - 11.10.2024  
Anreise: 6. Oktober 2024  
Abreise: 12. Oktober 2024  
Ort: Haus Ansgar  
Damenpfad 20, 26486 Wangerooge  
Kosten: 830,00 Euro Übernachtung im EZ,  
mit Vollverpflegung und Kursunterlagen  
exkl. eigener Anreise und Kurtaxe  
Referentin: [Kathleen Fritz](#), Dipl. Sozialpädagogin, Coach (FH),  
Natural-Voice-Trainerin und Sängerin

#### Anmeldung

Katholische Erwachsenenbildung  
Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau

Tel.: 0611 174-120  
E-Mail: [keb.wiesbaden@bistumlimburg.de](mailto:keb.wiesbaden@bistumlimburg.de)

**Anmeldeschluss ist der 6. Juni 2024**



## Auf den Spuren von Etty Hillesum

### 5-tägige Busreise in die Niederlande

Die 1914 in den Niederlanden geborene Jüdin Etty Hillesum wurde 1943 in Auschwitz ermordet. Diese junge Frau entwickelte sich in ihrem kurzen Leben zu einer herausragenden Aktivistin, Friedensstifterin, Zeitzeugin und Chronistin der Shoa. Die Teilnehmenden dieses Seminars gehen entlang der Lebens- und Leidensstationen (Middelburg und Westerbork) auf Spurensuche. Sie werden die literarischen Zeugnisse und Vermächtnisse kennenlernen und den Weg des Widerstands gegen die nationalsozialistischen Besatzer verfolgen.

#### Kursdaten

- Termin: 14.10.2024 - 18.10.2024  
Beginn: 14. Oktober 2024 um 07:00 Uhr  
Orte: 4331 SE Middelburg / NL  
9431 AB Westerbork / NL  
Kosten: 875,00 Euro Übernachtung im Einbettzimmer mit Vollverpflegung und Kursunterlagen  
Leiter: Dr. Thomas Wagner, Pädagoge  
Referenten: Lotte Bergen, Historikerin in Middelburg  
Saskia Poelmann, Historikerin in Westerbork

#### Anmeldung

Katholische Erwachsenenbildung Frankfurt  
Erika Priester

Tel.: 069 800 8718-463  
E-Mail: e.priester@bistumlimburg.de

**Anmeldeschluss ist der 30. April 2024**



## „Der Islam gehört zu Deutschland“

### Geschichte und Entwicklung der Muslime in der Bundesrepublik

Der Islam ist die jüngste Weltreligion und die zweitgrößte global. Über vier Millionen Muslime leben in Deutschland. Grundkenntnisse über die Entstehung, Glaubensgrundlagen und Strömungen des Islam sind entscheidend für ein friedliches Miteinander und einen wirklichen Dialog zwischen Muslimen und Nicht-Muslimen. Das Seminar behandelt den Koran, die Biografie und die Bedeutung des Religionsgründers Mohammed. Es beleuchtet die Grundpflichten der Gläubigen, die Rolle der Frau, die Auffassungen von Frieden und Gewalt im Islam, sowie Sitten und Gebräuche. Zudem bietet es einen Überblick über islamische Organisationen und die Stärke fundamentalistischer Kräfte in Deutschland.

#### Kursdaten

- Termin: 14.10.2024 - 18.10.2024  
Beginn: 14. Oktober 2024 um 11:00 Uhr  
Ort: Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Neuenberger Straße 3 - 5, 36041 Fulda  
Kosten: 320,00 Euro Übernachtung im Einbettzimmer mit Vollverpflegung und Kursunterlagen  
Referent: Michael Schneider-Hanke, Dipl. Politologe und Journalist

#### Anmeldung

Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Hilda Möller

Tel.: 0661 8398-120 oder 0661 8398-0  
E-Mail: katholische.akademie@bistum-fulda.de

**Anmeldeschluss ist der 2. September 2024**



## Grundausbildung Mediation

*Professionelle Konfliktlösung in Gesellschaft, Familie und Arbeitswelt*

In der Grundausbildung Mediation erlernen Teilnehmende Kommunikations- und Verhandlungstechniken für den professionellen Umgang mit Konflikten. Die Struktur und Prinzipien eines Mediationsverfahrens werden vermittelt und persönliche Kompetenzen im Konfliktmanagement erweitert. Die Ausbildung, gemäß den Vorgaben des Mediationsgesetzes, beinhaltet Rollenspiele und Gruppenarbeiten zur Entwicklung der spezifischen Haltung in der Mediation sowie verschiedener Methoden zur Konfliktdeeskalation.

### Kursdaten

- Termine: 1. Woche: 28.10.2024 - 01.11.2024  
2. Woche: 25.11.2024 - 29.11.2024  
3. Woche: 13.01.2025 - 17.01.2025  
Zusätzlich findet ein 10-stündiges Online-seminar am 9. und 10. Dezember 2024 statt.
- Beginn: 28. Oktober 2024 um 09:00 Uhr
- Ort: Katholisches Bildungszentrum nr30  
Nieder-Ramstädter Straße 30, 64283 Darmstadt
- Kosten: 2.351,00 Euro
- Referenten: Detlef Sauthoff, Mediator, Ausbilder BM® und Supervisor SG  
Dr. Sabine Gahler, Mediatorin, Ausbilderin BM®, Pastoralreferentin und Leiterin nr30

### Anmeldung

Katholisches Bildungszentrum nr30

Tel.: 06151 20963  
E-Mail: nr30@bistum-mainz.de

**Anmeldeschluss ist der 27. September 2024**



## Wo das Herz Europas schlägt

*Unterwegs in der Euregio Maas-Rhein und in Brüssel*

Auf der Suche nach den pulsierenden Herzen Europas und den Antworten auf die Dynamik der Europäischen Union im Jahr 2024, starten die Teilnehmenden eine Spurensuche in der Euregio Maas-Rhein. Im Dreiländereck und in Brüssel werden europäische Meilensteine erkundet, um ein tieferes Verständnis für die Europäische Union zu gewinnen.

### Kursdaten

- Termin: 03.11.2024 - 08.11.2024
- Beginn: 3. November 2024 um 15:00 Uhr
- Ort: Nell-Breuning-Haus in Herzogenrath und Hotel in Brüssel
- Kosten: 490,00 Euro Übernachtung im DZ  
660,00 Euro Übernachtung im EZ mit Vollverpflegung und Kursunterlagen
- Referent: Titus Möllenbeck, Studienleiter der Katholischen Akademie Erbacher Hof

### Anmeldung

Erbacher Hof  
Titus Möllenbeck

Tel.: 06252 5989-993  
E-Mail: titus.moellenbeck@bistum-mainz.de

**Anmeldeschluss ist der 15. September 2024**



## Polizei und Justiz im Nationalsozialismus

Eine Auseinandersetzung mit unserem Rechtsstaat: In diesem Seminar liegt der Fokus auf der Polizei im Nationalsozialismus, wobei auch ein Blick auf die Justiz unerlässlich ist, um die Polizeiarbeit zu verstehen. Die Teilnehmenden analysieren die Entwicklung der Polizei und die „Spielräume“ sowie den Widerstand innerhalb des Exekutivorgans. Abschließend werden die Nachkriegskontinuitäten in individuellen Biografien und die Aufarbeitung der Geschichte in Polizei und Justiz näher betrachtet.

### Kursdaten

Termin: 16.12.2024 - 20.12.2024  
Beginn: 16. Dezember 2024 um 11:00 Uhr  
Ort: Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Neuenberger Straße 3 - 5, 36041 Fulda  
Kosten: 320,00 Euro Übernachtung im Einbettzimmer mit Vollverpflegung und Kursunterlagen  
Referenten: [Anne Wengenroth](#), Politologin  
[Andreas Gudat-Wengenroth](#), Politologe

### Anmeldung

Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Hilda Möller

Tel.: 0661 8398-120 oder 0661 8398-0  
E-Mail: [katholische.akademie@bistum-fulda.de](mailto:katholische.akademie@bistum-fulda.de)

**Anmeldeschluss ist der 4. November 2024**



## Meine Geschichte und die große Geschichte

*Von großen Ereignissen und wie wir sie erlebt haben*

Den Teilnehmenden dieses Seminars wird die Möglichkeit geboten, den eigenen Geschichten in der Geschichte nachzugehen. Dabei wird auf bedeutende Ereignisse zurückgeblickt. Zugleich werden verschiedene Perspektiven auf die Geschichte beleuchtet. Das Seminar lädt zu einer inspirierenden Reise von Geschichten in der Geschichte ein.

### Kursdaten

Termin: 16.12.2024 - 20.12.2024  
Beginn: 16. Dezember 2024 um 10:00 Uhr  
Ort: Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Neuenberger Straße 3 - 5, 36041 Fulda  
Kosten: 320,00 Euro Übernachtung im Einbettzimmer mit Vollverpflegung und Kursunterlagen  
Referent: [Enrico Troebst](#), Dipl. Soziologe

### Anmeldung

Katholische Akademie des Bistums Fulda  
Hilda Möller

Tel.: 0661 8398-120 oder 0661 8398-0  
E-Mail: [katholische.akademie@bistum-fulda.de](mailto:katholische.akademie@bistum-fulda.de)

**Anmeldeschluss ist der 4. November 2024**

# Veranstalter

## Katholische Akademie des Bistums Fulda

Neuenberger Straße 3 - 5, 36041 Fulda

Tel.: 0661 8398-120  
E-Mail: [katholische.akademie@bistum-fulda.de](mailto:katholische.akademie@bistum-fulda.de)  
Web.: [www.katholische-akademie-fulda.de](http://www.katholische-akademie-fulda.de)

## Katholisches Bildungszentrum nr30

Nieder-Ramstädter-Straße 30, 64283 Darmstadt

Tel.: 06151 20963  
E-Mail: [nr30@bistum-mainz.de](mailto:nr30@bistum-mainz.de)  
Web.: [www.nr30.de](http://www.nr30.de)

## Katholische Erwachsenenbildung Mainlinie

Nieder-Ramstädter-Straße 30, 64283 Darmstadt

Tel.: 06151 2736-732  
E-Mail: [keb.mainlinie@bistum-mainz.de](mailto:keb.mainlinie@bistum-mainz.de)  
Web.: [www.bistummainz.de/bildung/keb/mainlinie](http://www.bistummainz.de/bildung/keb/mainlinie)

## Katholische Erwachsenenbildung Oberhessen

Nordanlage 51, 35390 Gießen

Tel.: 0641 73471  
E-Mail: [keb.oberhessen@bistum-mainz.de](mailto:keb.oberhessen@bistum-mainz.de)  
Web.: [www.bistummainz.de/bildung/keb/oberhessen](http://www.bistummainz.de/bildung/keb/oberhessen)

## Katholische Erwachsenenbildung Rheinhessen

Bischofsplatz 2, 55116 Mainz

Tel.: 06131 253-288  
E-Mail: [keb.rheinhessen@bistum-mainz.de](mailto:keb.rheinhessen@bistum-mainz.de)  
Web.: [www.bistummainz.de/bildung/keb/rheinhessen](http://www.bistummainz.de/bildung/keb/rheinhessen)

## Katholische Erwachsenenbildung Südhessen

Laudenbacher Tor 2, 64646 Heppenheim

Tel.: 06252 3353  
E-Mail: [keb.suedhessen@bistum-mainz.de](mailto:keb.suedhessen@bistum-mainz.de)  
Web.: [www.bistummainz.de/bildung/keb/suedhessen](http://www.bistummainz.de/bildung/keb/suedhessen)

## Katholische Erwachsenenbildung Frankfurt

Domplatz 3, 60311 Frankfurt am Main

Tel.: 069 800 8718-463  
E-Mail: [keb.frankfurt@bistumlimburg.de](mailto:keb.frankfurt@bistumlimburg.de)  
Web.: [www.keb-frankfurt.de](http://www.keb-frankfurt.de)

## Katholische Erwachsenenbildung

Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau  
Friedrichstraße 26 - 28, 65185 Wiesbaden

Tel.: 0611 174-120  
E-Mail: [keb.wiesbaden@bistumlimburg.de](mailto:keb.wiesbaden@bistumlimburg.de)  
Web.: [www.keb-wiesbaden.de](http://www.keb-wiesbaden.de)

# Bistümer in Hessen

## Katholische Akademie des Bistums Fulda

Neuenberger Straße 3 - 5, 36041 Fulda

E-Mail: [katholische.akademie@bistum-fulda.de](mailto:katholische.akademie@bistum-fulda.de)  
Web.: [www.katholische-akademie-fulda.de](http://www.katholische-akademie-fulda.de)

## Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Limburg

Domplatz 3, 60311 Frankfurt am Main

E-Mail: [keb@bistumlimburg.de](mailto:keb@bistumlimburg.de)  
Web.: [www.keb-limburg.de](http://www.keb-limburg.de)

## Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Mainz

Große Weißgasse 13, 55116 Mainz

E-Mail: [keb@bistum-mainz.de](mailto:keb@bistum-mainz.de)  
Web.: [www.bistummainz.de/bildung/keb/im-bistum-mainz](http://www.bistummainz.de/bildung/keb/im-bistum-mainz)

## Katholisches Bildungswerk des Erzbistums Paderborn

An den Kapuzinern 5 - 7, 33098 Paderborn

E-Mail: [info@liborianum.de](mailto:info@liborianum.de)  
Web.: [www.liborianum.de](http://www.liborianum.de)

# Bildnachweise

|            |                               |
|------------|-------------------------------|
| Titelbild: | © Pexels - Pixabay            |
| Seite 3:   | © Jochen Reichwein            |
| Seite 5:   | © Lucasjohnns - Pixabay       |
| Seite 6:   | © yogabelloso - Pixabay       |
| Seite 7:   | © Kathi Köhler - Pixabay      |
| Seite 8:   | © Dieter G - Pixabay          |
| Seite 9:   | © Gio Almonte - Unsplash      |
| Seite 10:  | © Marc Najera - Unsplash      |
| Seite 11:  | © Amy Hirschi - Pixabay       |
| Seite 12:  | © Tobias Rehbein - Pixabay    |
| Seite 13:  | © Caniceus - Pixabay          |
| Seite 14:  | © Kike Vega - Unsplash        |
| Seite 15:  | © Yan Krukov - Pexels         |
| Seite 16:  | © Bruno Glätsch - Pixabay     |
| Seite 17:  | © Eisenlicht - Pixabay        |
| Seite 18:  | © Hermann Julius Meyer        |
| Seite 19:  | © energepic.com - Pexels      |
| Seite 20:  | © Henry & Co. - Pexels        |
| Seite 21:  | © Tiffany Tertipes - Unsplash |
| Seite 22:  | © Miguel Bruna - Unsplash     |
| Seite 23:  | © Moni Mckein - Pixabay       |
| Seite 24:  | © Pexels - Pixabay            |
| Seite 25:  | © Lapping - Pixabay           |
| Seite 26:  | © stockWERK - Fotolia         |
| Seite 27:  | © Dimitris Vestikas - Pixabay |
| Seite 28:  | © Hermann - Pixabay           |
| Seite 29:  | © Bellahue123 - Pixabay       |
| Seite 33:  | © Ulrich Dreismickenbecker    |
| Seite 34:  | © Cornelia Steinfeld          |
| Seite 35:  | © Anne Badmann                |

## Herausgeber:

Katholische Erwachsenenbildung Hessen (KEB Hessen)  
Landesarbeitsgemeinschaft e. V.  
Haus am Dom | Domplatz 3 | 60311 Frankfurt am Main

E-Mail: [info@keb-hessen.de](mailto:info@keb-hessen.de)  
Web.: [www.keb-hessen.de](http://www.keb-hessen.de)

Satz und Layout: Adriana Rudelic  
Auflage: 1.200 Stück

## DeBiT - Demenz: Bildung durch Teilhabe



Innovative u. explorative Handlungsfelder der Katholischen Erwachsenenbildung zur Förderung von Teilhabe und Lebensqualität dementiell erkrankter Menschen

### Arbeitsbox 1: Entwicklung und Erprobung von Seminarbausteinen



### Arbeitsbox 2: Netzwerktreffen der Projektverantwort- lichen der an dem Projekt beteiligten Institutionen

### Arbeitsbox 3: Fachtagungen „Demenz, Teilhabe und Erwachsenen- bildung“



### Arbeitsbox 4: Öffentliche Informations- veranstaltungen rund um das Thema Demenz

<http://www.debit-projekt.org>

Ein Projekt der  
KATHOLISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
HESSEN **KEB**

gefördert durch das  
HESSEN  
Hessisches  
Kultusministerium



# MeinAlltag.digital

## Von A wie Apps bis Z wie Zugticket buchen

Entdecken Sie mit diesem Kursangebot,  
wie Ihr Alltag digital leichter werden kann.

Ein kostenfreies Selbstlern-Angebot mit Anleitungen,  
Videos und Austauschmöglichkeiten.

Für Einsteigerinnen und Einsteiger. Jetzt anmelden  
und direkt loslegen: [www.meinalltag.digital](http://www.meinalltag.digital)

Smart Home



Suchen  
im Internet



Social Media



WhatsApp  
und Co.



Unterwegs  
digital sein



Online-Banking  
und Co.



Gesundheits-Apps



KEB  
HESSEN



Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen  
im Weiterbildungspakt 2021-2025



## Broschüre in Leichter Sprache: Unsere Grundrechte in Deutschland

Informationen und Bestellung:  
[www.leichte-sprache.online](http://www.leichte-sprache.online)



Entstanden im Rahmen des Projekts: Einfach lernen – lebenslang und inklusiv (Elli)  
Weitere Informationen unter [www.keb-hessen.de](http://www.keb-hessen.de)

KATHOLISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
HESSEN **KEB**

Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts 2021-2025



KATHOLISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
HESSEN **KEB**