

# 2026 Bildungsurlaub

***Arbeit und  
Leben***

NIEDERSACHSEN · SACHSEN-ANHALT



## Vorwort

**Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,**

egal, was Du vorhast: Bildung bringt Dich weiter – sie ist der Schlüssel zum Erfolg in Zeiten des Wandels.

Als Bildungspartnerin begleiten wir auch im neuen Jahr tausende Menschen mit maßgeschneiderten Bildungs- und Beratungsangeboten. Unser Ziel ist und bleibt dabei: Wir machen Menschen stark – für ihren eigenen Lebensweg, aber auch dafür, unsere Gesellschaft insgesamt besser zu machen.

Bildungsurlaub ist dabei eine zentrale Errungenschaft und ein gutes Recht für alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer – in Niedersachsen seit 1975 und in Sachsen-Anhalt seit 1998. 2026 soll in Niedersachsen auch ein neues Bildungszeitgesetz in Kraft treten. Das motiviert uns, auch im neuen Jahr zahlreiche spannende Bildungsurlaube anzubieten.

Mit der Teilnahme an einem Bildungsurlaub können Sie viel erreichen: Ganz persönlich zur Qualifizierung, aber auch für die demokratische Entwick-

lung in unserer Gesellschaft insgesamt, die Sie mit Ihrem Wissen und Ihren Fähigkeiten mitgestalten können.

Wir laden Sie herzlich ein, auch in 2026 Ihr Recht auf Bildungsurlaub zu nutzen – viele Angebote dafür finden Sie in diesem Programm. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Herzliche Grüße

A stylized, handwritten signature in dark blue ink, appearing to read 'M. Schmidt'.

**Maximilian Schmidt**  
Geschäftsführer

## Bildungsurlaub in Stichworten

### Was ist eigentlich Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub bedeutet die bezahlte Freistellung von der Arbeit, um sich in anerkannten Veranstaltungen weiterzubilden. Dies ist im Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz und im Bildungsfreistellungsgesetz in Sachsen-Anhalt geregelt. Auch in 12 weiteren Bundesländern gibt es ein Bildungsurlaubsgesetz. Bei Bedarf kümmern wir uns auch um die Anerkennung unserer Angebote in diesen Ländern.

### Welchen Zwecken dient Bildungsurlaub?

Er dient der politischen, beruflichen und allgemeinen Weiterbildung. Das Gesetz schließt Lehrgänge, die ausschließlich betrieblichen und dienstlichen Zwecken dienen, ausdrücklich aus!

### Für wen gilt Bildungsurlaub?

Einen Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub besitzen alle Arbeitnehmer:innen, Angestellte, Auszubildende, Personen in arbeitnehmerähnlichen Stellungen sowie Arbeitssuchende. Anspruchsbe-

rechtigt sind auch Arbeitnehmer:innen im Öffentlichen Dienst einschließlich der Bundesbediensteten, die in Niedersachsen tätig sind. Für Beamt:innen gilt das Freistellungsgesetz derzeit noch nicht. Für sie gibt es entsprechende Vorschriften in der Sonderurlaubsverordnung.

### Wie viel Bildungsurlaub gibt es?

Der Anspruch der Arbeitnehmer:innen auf Bildungsurlaub umfasst fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres. Bei Arbeitnehmer:innen,

nen, die regelmäßig an mehr oder weniger als fünf Tagen wöchentlich arbeiten, ändert sich der Anspruch entsprechend. Bildungsurlaub des vorangegangenen Jahres kann gemeinsam mit oder getrennt von dem Bildungsurlaub des laufenden Kalenderjahres genommen werden. Bildungsurlaub aus dem vorletzten Kalenderjahr verfällt im laufenden Kalenderjahr. Der Anspruch kann erstmals nach sechsmonatigem Bestehen des Beschäftigungsverhältnisses geltend gemacht werden.

## Welche Veranstaltungen können besucht werden?

Wenn man nach dem Bildungsurlaubs-

gesetz Bildungsurlaub beantragt hat: Alle Veranstaltungen, die nach dem Gesetz anerkannt sind. Nicht anerkannte Seminare sind in diesem Programm extra ausgewiesen.

## Auswirkungen auf das Arbeitsverhältnis?

Keine! Das Gesetz betont ausdrücklich, dass Arbeitnehmer:innen wegen der Inanspruchnahme von Bildungsurlaub nicht benachteiligt werden dürfen. Bildungsurlaub wird ohne Minderung des Lohns bzw. Gehalts gewährt und nicht auf den Erholungsurlaub angerechnet. Der Anspruch entfällt, wenn den Arbeitnehmer:innen für die Bildungs-

veranstaltung nach anderen Gesetzen, Tarifvertrag oder betrieblichen Vereinbarungen ein Freistellungsanspruch zusteht. Betriebsrät:innen können zum Beispiel für eine Bildungsveranstaltung, die nach § 37 (7) BetrVG anerkannt ist, keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen.

Weitere Informationen und Beratung gibt es bei den betrieblichen Interessenvertretungen und allen Geschäftsstellen von Arbeit und Leben in Niedersachsen und Sachsen-Anhalt.



Für alle so gekennzeichneten Angebote gilt:

Durchführender Reiseveranstalter  
nach Reiserecht ist:

Ferien-, Freizeit- und ReiseService GmbH  
Wilhelmstraße 140 · 10963 Berlin  
[info@ffr-reiseservice.de](mailto:info@ffr-reiseservice.de)

Die pädagogische Verantwortung für die Maßnahmen liegen bei Arbeit und Leben Niedersachsen bzw. Arbeit und Leben Sachsen-Anhalt. Es gelten unsere gemeinsamen Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB). Diese sind abrufbar unter [www.aul-nds.de](http://www.aul-nds.de) und [www.aul-lsa.de](http://www.aul-lsa.de)



263311001

75,00 €

09.–11.02.26  
Akademie Haus Sonneck

## **Mutig. Weiblich. Selbstbestimmt. Selbstbehauptung und Empower- ment für Frauen im Beruf**

inkl. Vollpension



260312003

975,00 €

09.–13.02.26  
Neuharlingersiel

## **Entspannt und erfolgreich im Beruf – Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe**

inkl. Vollpension



260311002

430,00 €

23.–26.02.26  
Hannover

## **Schreibvielfalt – Schreibend neue Perspektiven entdecken**



261011001

195,00 €

23.–27.02.26  
Gifhorn

## Fußball – Zwischen Faszination, Kommerz und Randal

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



261011002

195,00 €

23.–27.02.26  
Wolfsburg

## Genuss und umweltbewusstes Leben – ein Widerspruch?

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



261011003

195,00 €

02.–06.03.26  
Wolfsburg

## Spanisch für den Alltag Grundkurs



260312001

830,00 €

02.–06.03.26  
Norderney/ Nordsee

## Einmal wieder durchatmen: Stress-Belastbarkeit und innere Stärke

inkl. Vollpension



260812015

795,00 €

08.–13.03.26  
Bilbao



## Bilbao im Wandel Identität und Selbstbestimmung im Baskenland

inkl. Halbpension  
Einzelzimmer 965,00 €



260312004

995,00 €

09.–13.03.26  
Neuharlingensiel

## Englisch mit Leichtigkeit: Mit Selbstbewusstsein und Spaß kommunizieren

inkl. Vollpension





260311001

200,00 €

16.–18.03.26  
Hannover

## Entspannt durch den Arbeitsalltag: Strategien zur Stressreduktion und Stressbewältigung



261512003

675,00 €

16.–19.03.26  
Neuharlingersiel

## Mehr Power im Kopf: Ganzheitliches Gedächtnistraining

inkl. Vollpension



261012001

795,00 €

15.–20.03.26  
Sellin/Rügen

## Reif für die Insel – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

inkl. Vollpension  
Einzelzimmer 915,00 €



261011004

195,00 €

16.–20.03.26  
Wolfsburg

## Wolfsburg im Mittelalter Auf Spuren deutscher Geschichte

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



261011005

225,00 €

16.–20.03.26  
Oebisfelde OT Wassensdorf

## Grenze – Grenzenlos / Freiheit Nationales Naturmonument Grünes Band

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261011006

195,00 €

16.–20.03.26  
Gifhorn

## Bleib locker! In der Ruhe liegt die Kraft

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



260312005

1.075,00 €

16.–20.03.26  
Berlin

## **Metropole Berlin: Eine hautnahe Reise durch die Geschichte und Gegenwart**

inkl. Halbpension



260312002

930,00 €

16.–20.03.26  
Dresden

## **Natur und Kultur als Ressource und Inspiration erleben**

inkl. Vollpension



260812001

660,00 €

22.–27.03.26  
Spiekeroog

## **In Balance bleiben – ganzheitliche Strategien und Methoden**

inkl. Halbpension  
Einzelzimmer 685,00 €



260812011

799,00 €

22.–27.03.26  
Nicosia



## Zypern: Insel der Kontraste Eine Insel zwischen Geschichte, Konflikt und Dialog

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 1.049,00 €



261011007

225,00 €

23.–27.03.26  
Wolfsburg

## Der Mensch ist – was er isst Vitalität in der Lebens- und Arbeitswelt

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261011008

225,00 €

23.–27.03.26  
Oebisfelde OT Wassensdorf

## Der Garten – Land und Ökosysteme erhalten und schützen

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261011009

195,00 €

23.–27.03.26  
Gifhorn

## Hinter dem Horizont

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



260811001

330,00 €

13.–15.04.26  
Osnabrück

## Die dritte Lebensphase – Aufbruch statt Umbruch



260812010

745,00 €

12.–17.04.26  
Ljubljana



## Ljubljana – Metropole der EU: Politisches und gesellschaft- liches Leben in Slowenien

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 990,00 €





260812013

825,00 €

12.–17.04.26  
Wien



## Wien erleben: Dreh- und Angelpunkt internationaler Beziehungen

inkl. Frühstück und Eintritte  
Einzelzimmer 1.035,00 €



261011013

695,00 €

12.–17.04.26  
Hohenfelde an der Ostsee

## Nachhaltig Angeln im Meer – Umweltfreundliches und öko- systemgerechtes Meeresangeln



261012002

795,00 €

12.–17.04.26  
Sellin/Rügen

## Konfliktmanagement in Beruf und Alltag – Entspannter durch Konflikte und Krisen

inkl. Vollpension  
Einzelzimmer 895,00 €



260512001

810,00 €

12.–17.04.26  
Hittisau

## Klimaschutz in den Alpen und dem Naturpark Bregenzerwald

inkl. Halbpension  
Einzelzimmer 910,00 €



261011010

225,00 €

13.–17.04.26  
Braunschweig

## Hanf und Leben – Einblick in die Nutzung einer jahrhundertealten Kulturpflanze

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 199,00 €



261011011

225,00 €

13.–17.04.26  
Oebisfelde OT Wassensdorf

## Das Biosphärenreservat Drömling als persönliche Kraftquelle nutzen

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 199,00 €



261011012

195,00 €

13.–17.04.26  
Wolfsburg

## Englisch für den Alltag Grundkurs



261012003

695,00 €

13.–17.04.26  
Bremen

## Kaffeestadt Bremen Geschichte, Anbau und Handel

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 825,00 €



260512003

660,00 €

19.–24.04.26  
Juist

## Natur- und Umweltschutz auf der Insel Juist

inkl. Frühstück und Lunchpaket  
Einzelzimmer 760,00 €





260812019

690,00 €

19.–24.04.26  
Tenno am Gardasee



## Nachhaltige Entwicklung am Gardasee – Zwischen Tourismus- boom und Artenvielfalt

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 810,00 €



261011014

225,00 €

20.–24.04.26  
Wolfsburg

## Kraftort Wald Wie wir das wertvolle Potential der Bäume für Gesundheit und Gesellschaft nutzen können

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261011015

195,00 €

20.–24.04.26  
Wolfsburg

## Glück und Gesundheit selbst gemacht

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



261011059

195,00 €

20.–24.04.26  
Wolfsburg

## **Mediation – Eine Konfliktlösungsmethode der demokratischen Auseinandersetzung auf Augenhöhe**

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 169,00 €



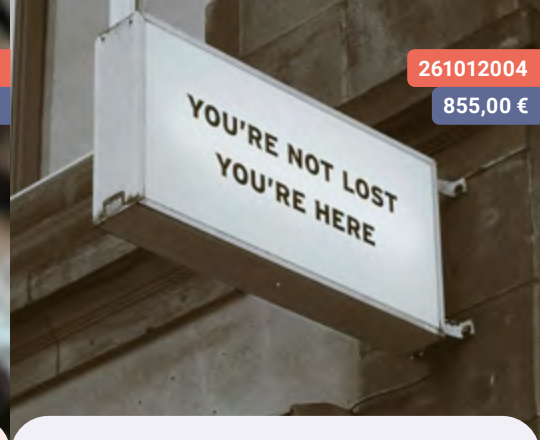
261011076

225,00 €

20.–24.04.26  
Königslutter

## **Geologie im Braunschweiger Land Duckstein, Ölschiefer, Salz und mehr**

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 199,00 €



261012004

855,00 €

20.–24.04.26  
Bad Harzburg

## **Raus aus der Komfortzone – wie arrangiere ich mich mit meinem inneren Schweinehund**

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer 895,00 €



260312012

900,00 €

20.–24.04.26  
Sellin/Rügen

## Positive Kommunikation in der agilen Arbeitswelt

inkl. Vollpension



263311002

875,00 €

20.–24.04.26  
Akademie Haus Sonneck

## Yoga für mehr Resilienz im Alltag

inkl. Vollpension  
Einzelzimmer: 955,00 €



260512002

875,00 €

19.–25.04.26  
Helgoland

## Umweltschutz konkret: Meeresschutzseminar auf Helgoland

inkl. Halbpension  
Einzelzimmer 950,00 €



260512004

735,00 €

26.04.–01.05.26  
Sellin/Rügen

## Rügen – Naturschutz und -nutzung im Widerspruch?

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer 795,00 €



263311003

270,00 €

04.–05.05.26  
Akademie Haus Sonneck

## Erzählen und Spiel im pädagogischen Kontext

inkl. Vollpension  
Einzelzimmer: 290,00 €



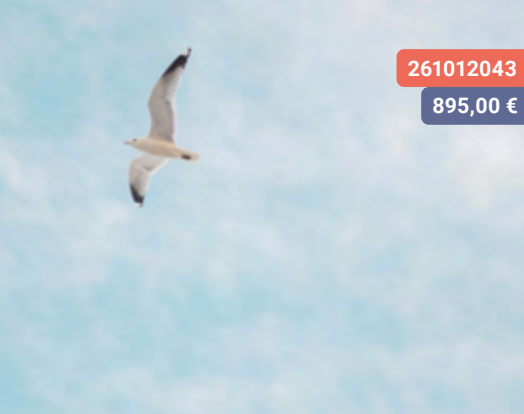
260912000

550,00 €

04.–06.05.26  
Hildesheim

## Gesprächsführung gegen rechte Parolen

inkl. Frühstück  
Gebühr OHNE Übernachtung: 229,00 €



261012043

895,00 €

03.–08.05.26  
Hohwacht

## **Mindset & Meer** **Die eigene Resilienz im Beruf und** **Alltag steigern**

ohne Verpflegung



261012005

595,00 €

03.–08.05.26  
Nordseebad Dangast

## **Klimawandel am Weltnaturerbe** **Wattenmeer – Über den Umgang** **mit Veränderungen am Beispiel** **Jadebusen**

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 770,00 €



261012007

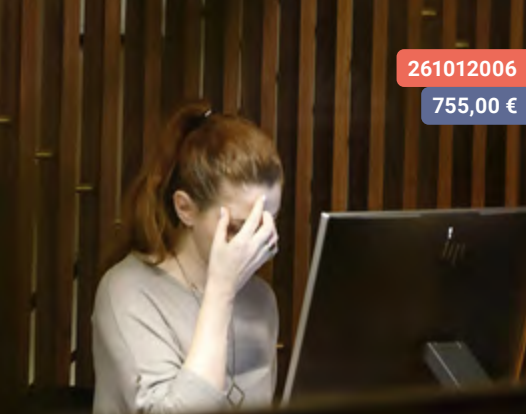
565,00 €

03.–08.05.26  
Ihlow

## **Die Teekultur Ostfrieslands**

inkl. Halbpension  
Einzelzimmer 595,00 €





261012006

755,00 €

03.–08.05.26  
Sellin/Rügen

## Stress und Burnout – Überfordert sich unsere Gesellschaft?

inkl. Vollpension  
Einzelzimmer 855,00 €



261011016

195,00 €

04.–08.05.26  
Wolfsburg

## Fußball – Zwischen Faszination, Kommerz und Randale

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



261011017

195,00 €

04.–08.05.26  
Wolfsburg

## Kulturhistorische und spirituelle Orte in Wolfsburg und Umgebung

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



261011018

195,00 €

04.–08.05.26  
Gifhorn

## **Der Wolf – eine umstrittene Tierart unserer Landschaft**

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



261011019

195,00 €

04.–08.05.26  
Wolfsburg

## **Die Stadtgeschichte Wolfsburgs**

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



261012008

695,00 €

04.–08.05.26  
Bad Sachsa

## **Vom Bergbau zum Tourismus – Wirtschaftliche Entwicklungen im Harz mit dem Motorrad erfahren**

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 745,00 €



263212004

890,00 €

10.–15.05.26  
Istanbul



## **Bildungsurlaub Istanbul – Entdecken Sie die pulsierende Metropole am Bosphorus**

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 1.090,00 €



260812101

795,00 €

17.–22.05.26  
Sarajevo



## **Bosnien-Herzegowina: Tito, Krieg und Gegenwart – Wo stehen das Land und seine Bewohner:innen im Rahmen der EU-Beitrittskandidatur?**

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 910,00 €



261012009

795,00 €

17.–22.05.26  
Fischen

## **Die Allgäuer Alpen: Zwischen Naturschutz und Naturnutz**

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 920,00 €





260512005

740,00 €

17.–22.05.26  
Kammerforst

## Nationalpark Hainich Weltnaturstätte der UNESCO

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer 870,00 €



261011021

225,00 €

18.–22.05.26  
Gifhorn

## Familien Zeit – Zeitmanagement zwischen Familie und Beruf

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261011022

225,00 €

18.–22.05.26  
Wolfsburg

## Wildpflanzen und Heilkräuter vor unser Haustür – Wertvoll für Ökosystem und Mensch

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261011023

225,00 €

18.–22.05.26  
Braunschweig

## Naturlandschaft im Wandel in und um Hondelage

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261011024

195,00 €

18.–22.05.26  
Wolfsburg

## Für eine gute Work-Life-Balance Stress und Burnout vorbeugen

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



260311028

390,00 €

18.–22.05.26  
Hannover

## Französisch mit Leichtigkeit: Mit Selbstbewusstsein und Spaß kommunizieren



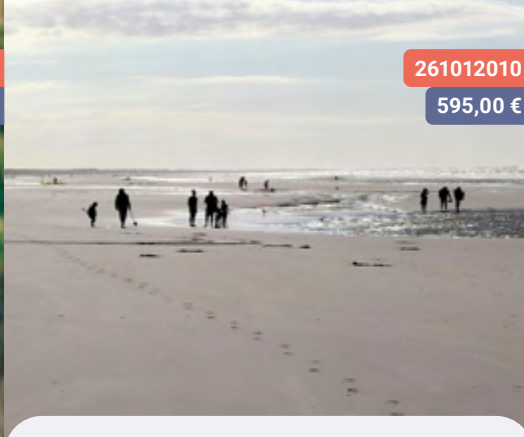
261011020

395,00 €

18.–22.05.26  
Wolfsburg

## **...unser grünes Wunder erleben! Naturfotografie im Biosphärenreservat Drömling**

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 369,00 €



261012010

595,00 €

31.05.–05.06.26  
Nordseebad Dangast

## **Tourismus und Naturschutz am UNESCO Weltnaturerbe Watten- meer – Aspekte der Entwicklung**

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 770,00 €



260512007

785,00 €

31.05.–05.06.26  
Koserow/Usedom

## **Die Insel Usedom: Natur und Kultur an der Odermündung**

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer 865,00 €



260512006

810,00 €

31.05.–05.06.26  
Hittisau

## Klimaschutz in den Alpen und dem Naturpark Bregenzerwald

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer 910,00 €



261011026

195,00 €

01.–05.06.26  
Gifhorn

## Das Fahrrad – Karriere eines Fortbewegungsmittels

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 169,00 €



261011027

225,00 €

01.–05.06.26  
Braunschweig

## Naturlandschaft im Wandel in und um Hondelage

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 199,00 €





261011028

195,00 €

01.–05.06.26  
Wolfsburg

## Frauenpower – Leben und Sein in Balance

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



261011029

195,00 €

01.–05.06.26  
Wolfsburg

## Englisch für den Alltag Grundkurs



261011030

395,00 €

01.–05.06.26  
Berlin

## Fußball – Zwischen Faszination, Kommerz und Randale



261012011

795,00 €

01.–05.06.26  
Bad Harzburg

## **Wilde Tiere, wilder Wald Der Nationalpark Harz im Spannungsfeld von Naturdynamik und Management**

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer 835,00 €



263212005

890,00 €

31.05.–05.06.26  
Tirana



## **Bildungsurlaub Tirana – Einblicke in Albaniens Wandel und Widersprüche**

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 1.120,00 €



260512008

610,00 €

07.–12.06.26  
Wien



## **Wien – historische, kulturelle und ökologische Besonderheiten einer EU-Metropole**

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 770,00 €



261011031

225,00 €

08.-12.06.26  
Braunschweig

## Lebensqualität durch Bienen & Co

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261011032

225,00 €

08.-12.06.26  
Oebisfelde OT Wassensdorf

## Das Biosphärenreservat Drömling als persönliche Kraftquelle nutzen

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



260312016

995,00 €

08.-12.06.26  
Hamburg

## St.Pauli - Deutschlands berühmtester Stadtteil zwischen gestern und heute

inkl. Frühstück



261512005

1.075,00 €

08.–12.06.26  
Lauenburg

## Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

inkl. Vollpension



261012012

695,00 €

08.–12.06.26  
Hitzacker

## Die Natur in der Kulturlandschaft der Niedersächsischen Elbtalaue

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 795,00 €



261011033

225,00 €

15.–19.06.26  
Wolfsburg

## Streuobstwiesen – Eine alte Kulturlandschaft neu entdeckt

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €





261011034

195,00 €

15.–19.06.26  
Wolfsburg

## Das Fahrrad – Karriere eines Fortbewegungsmittels

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 169,00 €



261011035

225,00 €

15.–19.06.26  
Wolfsburg

## Psychologie im Alltag

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 199,00 €



261011036

225,00 €

15.–19.06.26  
Wolfsburg

## Wildpflanzen und Heilkräuter vor unser Haustür – Wertvoll für Ökosystem und Mensch

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 199,00 €



261011037

225,00 €

15.–19.06.26  
Braunschweig

## Die resiliente Stadt – Was tun gegen die Klimakrise?

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261011038

225,00 €

15.–19.06.26  
Braunschweig

## Naturlandschaft im Wandel in und um Hondelage

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261011039

225,00 €

22.–26.06.26  
Braunschweig

## Das Fahrrad – Karriere eines Fortbewegungsmittels

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261012013

895,00 €

28.06.–03.07.26  
Völklingen

## Weltkulturerbe im Licht und Schatten – Industriefotografie an der Völklinger Hütte

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 985,00 €



260512009

770,00 €

29.06.–03.07.26  
Bad Harzburg

## Luchse im Harz – Erfolgreiches Naturschutzprojekt oder Störung des Waldes

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer 810,00 €



260812002

660,00 €

05.–10.07.26  
Spiekeroog

## In Balance bleiben – ganzheitliche Strategien und Methoden

inkl. Halbpension  
Einzelzimmer 685,00 €



261011040

395,00 €

06.–10.07.26  
Berlin

## **Bewegte Jahrzehnte: Die 1960er und 1970er Jahre in Deutschland**



263212003

630,00 €

05.–10.07.26  
Wernigerode

## **Wanderseminar Harz – Ein Gebirge im Wandel der Zeit**

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer: 655,00 €



261012014

855,00 €

12.–17.07.26  
Neuharlingersiel

## **Mehr Leben, mehr Freude – für ein bewusstes und erfülltes Leben**

inkl. Vollpension  
Einzelzimmer 995,00 €



261012015

895,00 €

19.–24.07.26  
Neuharlingersiel

## Resilienz – Für gesunde Leistungsfähigkeit im Beruf

inkl. Vollpension  
Einzelzimmer 1.035,00 €



261012045

895,00 €

10.–14.08.26  
Hilders-Oberbernards

## „...einst Vulkanlandschaft, heute Schutzgebiet“ Naturfotografie im UNESCO- Biosphärenreservat Rhön“

inkl. Halbpension  
Einzelzimmer 965,00 €



261012016

895,00 €

16.–21.08.26  
Neuharlingersiel

## Female Empowerment – Weibliche Selbstwirksamkeit stärken

inkl. Vollpension  
Einzelzimmer 1.035,00 €





260512010

750,00 €

16.–21.08.26  
Grainau

## Garmisch Partenkirchen – Klimawandel in den Alpen

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer 895,00 €



261011041

225,00 €

17.–21.08.26  
Oebisfelde OT Wassensdorf

## Das Biosphärenreservat Drömling als persönliche Kraftquelle nutzen

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261011084

195,00 €

17.–21.08.26  
Wolfsburg

## Englisch für den Alltag Aufbaukurs I



261011042

195,00 €

17.–21.08.26  
Wolfsburg

## **Mission aktiver Ruhestand – gestärkt in den neuen Lebensabschnitt!**

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



261012017

895,00 €

17.–21.08.26  
Bad Harzburg

## **Geologie des Harzes – Ein Streif- zug durch die Erdgeschichte im Norden und Westen des Harzes**

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer 935,00 €



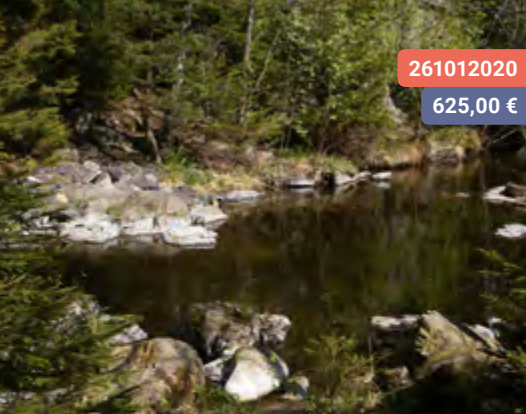
261012018

895,00 €

23.–28.08.26  
Fehmarn OT Neue Tiefe

## **Fehmarn: fantastisch fotogen – Erkundung einer Insel im Wandel**

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 1.095,00 €



261012020

625,00 €

24.-28.08.26  
Clausthal-Zellerfeld

## Wasser im Harz und der Welt – Gebrauch eines Lebenselixiers

inkl. Vollpension  
Einzelzimmer 685,00 €



261011043

195,00 €

24.-28.08.26  
Wolfsburg

## Wolfsburg & Volkswagen – Die dunklen Nebel der Vergangenheit!

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



261011044

225,00 €

24.-28.08.26  
Oebisfelde OT Wassensdorf

## Der Garten – Land und Ökosyste- me erhalten und schützen

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €





261011086

225,00 €

24.–28.08.26  
Wolfsburg

## **Stress- und Schlafmanagement – Nicht mehr schlaflos dank ver- schiedener Arbeitszeitmodelle?**

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261012042

795,00 €

24.–28.08.26  
Kiel

## **Kiel und die Marine – Vom Kieler Matrosenaufstand 1918 bis zur Rolle Kiels als Marinestadt in der Gegenwart**

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 965,00 €



261012046

895,00 €

30.08.–04.09.26  
Fehmarn OT Neue Tiefe

## **Fehmarn: fantastisch fotogen – Erkundung einer Insel im Wandel**

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 1.095,00 €



261012021

855,00 €

30.08.–04.09.26  
Röbel/Müritz

## Die Müritz – das Herz der Mecklenburgischen Seenplatte

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 990,00 €



261011045

225,00 €

31.08.–04.09.26  
Oebisfelde OT Wassensdorf

## Resilienz und Natur – Ressourcen und neue Blickwinkel im Drömling entdecken

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



260512011

770,00 €

31.08.–04.09.26  
Bad Harzburg

## Luchse im Harz – Erfolgreiches Naturschutzprojekt oder Störung des Waldes

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer 810,00 €



260512013

785,00 €

06.–11.09.26  
Immenstaad / Bodensee

## Insektenvielfalt am Bodensee erkennen und schützen

inkl. Vollpension  
Einzelzimmer 835,00 €



260812007

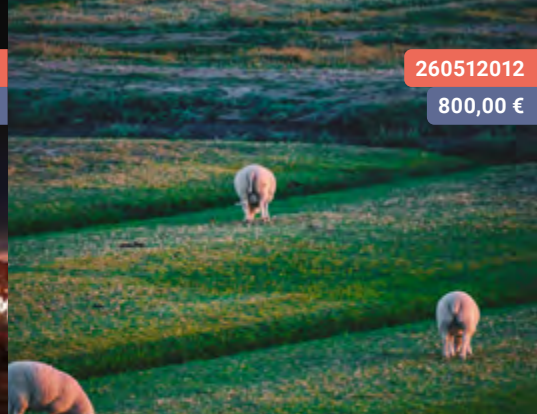
760,00 €

06.–11.09.26  
Bratislava



## Bratislava – Metropole der EU: Politisches und gesellschaftliches Leben in der Slowakei

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 950,00 €



260512012

800,00 €

06.–11.09.26  
Nordstrand

## Nordstrand – im grünen Herzen des Wattenmeeres

inkl. Frühstück und Lunchpaket  
Einzelzimmer 880,00 €



261011046

195,00 €

07.-11.09.26  
Wolfsburg

## Fußball – Zwischen Faszination, Kommerz und Randalen

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 169,00 €



261011047

195,00 €

07.-11.09.26  
Wolfsburg

## Kulturhistorische und spirituelle Orte in Wolfsburg und Umgebung

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 169,00 €



261011048

225,00 €

07.-11.09.26  
Wolfsburg

## Wildpflanzen und Heilkräuter vor unserer Haustür – Wertvoll für Ökosystem und Mensch

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 199,00 €



260312006

1.075,00 €

07.–11.09.26  
Berlin

## **Metropole Berlin: Eine hautnahe Reise durch die Geschichte und Gegenwart**

inkl. Halbpension



260311029

370,00 €

07.–11.09.26  
Hannover

## **L(i)ebenswertes Linden – Ein besonderer Teil von Hannover im Spiegel der Zeiten**



261012022

695,00 €

07.–11.09.26  
Bad Sachsa

## **Vom Bergbau zum Tourismus – Wirtschaftliche Entwicklungen im Harz mit dem Motorrad erfahren**

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 745,00 €





260512032

840,00 €

07.–11.09.26  
Bad Harzburg

## Effektives Arbeiten – Merktechniken und mentale Fitness im Naturparadies Harz

inkl. Vollpension  
Einzelzimmer 880,00 €



260512014

655,00 €

13.–18.09.26  
Oberstdorf

## Die Alpen – Europäisches Hochgebirge zwischen Nutzung und Schutz

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer 725,00 €



260812012

675,00 €

13.–18.09.26  
Tallinn



## Tallinn – Metropole der EU: Politisches und gesellschaftliches Leben in Estland

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 840,00 €



261011080

395,00 €

13.–18.09.26  
Freiburg

## Green City Freiburg



261012023

855,00 €

13.–18.09.26  
Kurort Gohrisch

## Natur im Herzen der Sächsischen Schweiz Wildnis vor der Haustür

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer 995,00 €



261011049

225,00 €

14.–18.09.26  
Braunschweig

## Lebensqualität durch Bienen & Co

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261011050

225,00 €

14.-18.09.26  
Wolfsburg

**Japanische Sprache und Kultur**



261011051

195,00 €

14.-18.09.26  
Wolfsburg

**Chinesische Sprache und Kultur**



261011052

225,00 €

14.-18.09.26  
Oebisfelde OT Wassensdorf

**Das Biosphärenreservat  
Drömling als persönliche  
Kraftquelle nutzen**

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261012044

895,00 €

20.–25.09.26  
Hohwacht

## Mindset & Meer

### Die eigene Resilienz im Beruf und Alltag steigern

ohne Verpflegung



260512016

660,00 €

20.–25.09.26  
Juist

## Natur- und Umweltschutz auf der Insel Juist

inkl. Frühstück und Lunchpaket  
Einzelzimmer 760,00 €



261012024

595,00 €

20.–25.09.26  
Nordseebad Dangast

## Leben am Weltnaturerbe Watten- meer – Prozesse, Strategien und Lebensstile am Jadebusen

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 770,00 €





260812008

710,00 €

20.-25.09.26  
Danzig



## Danzig – Metropole der EU: Politisches und gesellschaftliches Leben in Polen

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 900,00 €



260512017

775,00 €

20.-25.09.26  
Sv. Juraj



## Kroatiens Nationalpark Velebit – Umweltschutz, Währungsunion und EU-Integration

inkl. Halbpension  
Einzelzimmer 925,00 €



261011053

225,00 €

21.-25.09.26  
Wolfsburg

## Streuobstwiesen – Eine alte Kulturlandschaft neu entdeckt

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €





261011054

255,00 €

21.–25.09.26  
Diesdorf

## **Selbstversorgung – Eine Alternative zur Agrarindustrie?**

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 229,00 €



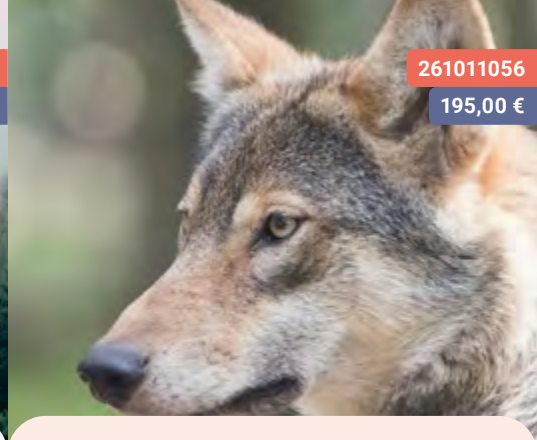
261011055

225,00 €

21.–25.09.26  
Wolfsburg

## **Kraftort Wald – Wie wir das wertvolle Potential der Bäume für Gesundheit und Gesellschaft nutzen können**

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 199,00 €



261011056

195,00 €

21.–25.09.26  
Gifhorn

## **Der Wolf – eine umstrittene Tierart unserer Landschaft**

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 169,00 €



261011057

225,00 €

21.–25.09.26  
Wolfsburg

## Psychologie im Alltag

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261011058

195,00 €

21.–25.09.26  
Wolfsburg

## Vor der Erinnerung – Die Außenlager des KZ-Neuengamme und ihre Nachgeschichte

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



261011083

195,00 €

21.–25.09.26  
Wolfsburg

## Getting to know the USA – Einblicke in Geschichte, Gesellschaft und Zukunft einer Weltmacht

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



261012025

895,00 €

21.–25.09.26  
Bischofsheim

## Achtsame Fotografie – Fotografische Kenntnisse für den Beruf erweitern

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 995,00 €



263212002

900,00 €

20.–25.09.26  
Łódź



## Erinnern heißt Verantwortung übernehmen – Gedenkstätten- fahrt nach Łódź/Kulmhof

inkl. Eintrittsgelder sowie Führungen  
Einzelzimmer: 1.065,00 €



260512015

875,00 €

20.–26.09.26  
Helgoland

## Umweltschutz konkret: Meeresschutzseminar auf Helgoland

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer 950,00 €



260812005

680,00 €

20.–26.09.26  
Stralsund

## **Die Ostsee: Ein Lebensraum in Gefahr? Mit einem alten Frachtensegler Umweltpolitik konkret erkunden**

inkl. Unterkunft auf Schiff und  
vegetarische Vollpension



260812003

660,00 €

27.09.–02.10.26  
Spiekeroog

## **In Balance bleiben – ganzheitliche Strategien und Methoden**

inkl. Halbpension plus  
Einzelzimmer 685,00 €



260812016

790,00 €

27.09.–02.10.26  
Warschau



## **Osteuropa im Fokus – Warschau zwischen NATO, EU und inländischen Spannungen**

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 980,00 €



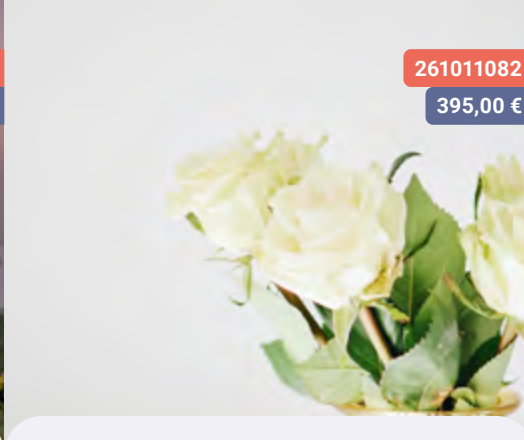
261012026

595,00 €

27.09.–02.10.26  
Oberwesel

## Die kulturgeschichtliche Bedeutung des Weinanbaus für eine Region

inkl. Unterkunft und Halbpension  
Einzelzimmer 670,00 €



261011082

395,00 €

28.09.–02.10.26  
Berlin

## Widerstand in Deutschland



263212006

890,00 €

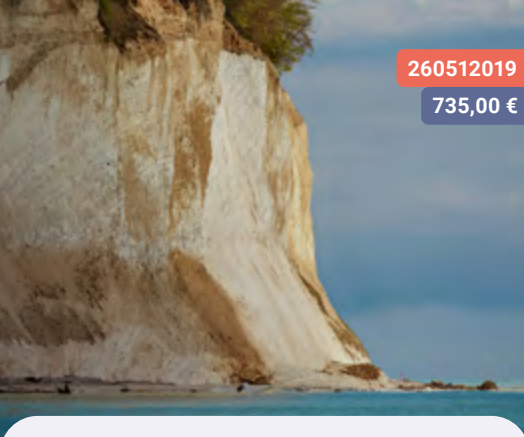
27.09.–02.10.26  
Athen



## Bildungsurlaub Athen – Wiege der Demokratie im Spannungsfeld moderner Herausforderungen

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 1.120,00 €





260512019

735,00 €

04.–09.10.26  
Sellin/Rügen

## Rügen – Naturschutz und -nutzung im Widerspruch?

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer 795,00 €



260512020

780,00 €

04.–09.10.26  
München

## Naturwissenschaft und Technik im Wandel der Zeit

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 805,00 €



261012027

895,00 €

04.–09.10.26  
Sellin/Rügen

## Reif für die Insel – Stressbewälti- gung in Beruf und Alltag

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 1.095,00 €



261512001

940,00 €

05.–09.10.26  
Sellin/Rügen

## Entspannt und erfolgreich im Beruf – Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe

inkl. Vollpension



261011060

225,00 €

05.–09.10.26  
Wolfsburg

## Hanf und Leben – Einblick in die Nutzung einer jahrhunder- tealten Kulturpflanze

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261011062

195,00 €

05.–09.10.26  
Wolfsburg

## Die Geschichte der Gast- arbeiter:innen und Arbeits- migrant:innen in Wolfsburg

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



260312017

995,00 €

05.-09.10.26  
Hamburg

## St.Pauli – Deutschlands berühmtester Stadtteil zwischen gestern und heute

inkl. Frühstück



261012028

695,00 €

05.-09.10.26  
Bremen

## China auf dem Weg zur Weltmacht Nr. 1

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 825,00 €



261011061

395,00 €

05.-09.10.26  
Berlin

## 4 Blocks, Little Damascus, No-Go-Area, Clans? Berlin-Neukölln zwischen Realität und Vorurteilen



260812004

530,00 €

11.–15.10.26  
Spiekeroog

## In Balance bleiben – ganzheitliche Strategien und Methoden

inkl. Halbpension plus  
Einzelzimmer 550,00 €



260812102

770,00 €

11.–16.10.26  
Pristina



## Im Spannungsfeld des Balkans Der Kosovo zwischen Vielfalt und Konflikt

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer 920,00 €



261012029

595,00 €

11.–16.10.26  
Oberwesel

## Die kulturgeschichtliche Bedeutung des Weinanbaus für eine Region

inkl. Halbpension  
Einzelzimmer 670,00 €



261012047

755,00 €

12.–16.10.26  
Neuharlingersiel

## Glück und Gesundheit selbst gemacht

inkl. Vollpension  
Einzelzimmer 825,00 €



261011077

225,00 €

12.–16.10.26  
Wolfsburg

## Mit Rhythmus und Resilienz – Stresskompetenz im (Arbeits-)Alltag stärken

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261011063

225,00 €

12.–16.10.26  
Oebisfelde OT Wassensdorf

## Grenze – Grenzenlos/Freiheit – Nationales Naturmonument Grünes Band

Gebühren für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig 199,00 €





261011064

195,00 €

12.–16.10.26  
Wolfsburg

**Italienisch und la dolce vita**



260812014

815,00 €

18.–23.10.26  
Valencia



**Grüne Stadt am Mittelmeer  
Valencia als Modell für  
nachhaltigen Wandel**

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 1.055,00 €



260812020

690,00 €

18.–23.10.26  
Tenno am Gardasee



**Nachhaltige Entwicklung am  
Gardasee – Zwischen Tourismus-  
boom und Artenvielfalt**

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 810,00 €



261011065

195,00 €

19.–23.10.26  
Wolfsburg

## Spanisch für den Alltag Grundkurs



261011066

225,00 €

19.–23.10.26  
Oebisfelde OT Wassensdorf

## Das Biosphärenreservat Drömling als persönliche Kraftquelle nutzen

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 199,00 €



261012031

795,00 €

19.–23.10.26  
Nürnberg

## Nürnberg: Geschichte erleben Vom Mittelalter bis zu den Nürnberger Prozessen

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 875,00 €



261012030

695,00 €

19.–23.10.26  
Sellin/Rügen

## Hünengrab & Opferstein, Toteislöcher, Buchen & Kreide – Eine Entdeckungsreise auf Rügen

inkl. Vollpension  
Einzelzimmer: 795,00 €



263212007

980,00 €

18.–23.10.26  
Neapel



## Bildungsurlaub Neapel – Quartiere im Wandel: Migration, Tourismus und soziale Innovation

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 1.220,00 €



260512021

660,00 €

25.–30.10.26  
Norderney

## Mensch und Kultur im Watten- meer – Umweltschutz auf der Insel Norderney

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer: 735,00 €



261012032

755,00 €

25.–30.10.26  
Neuharlingersiel

**Loslassen für mehr Freiheit,  
Leichtigkeit und  
Selbstbestimmung**

inkl. Vollpension  
Einzelzimmer: 825,00 €

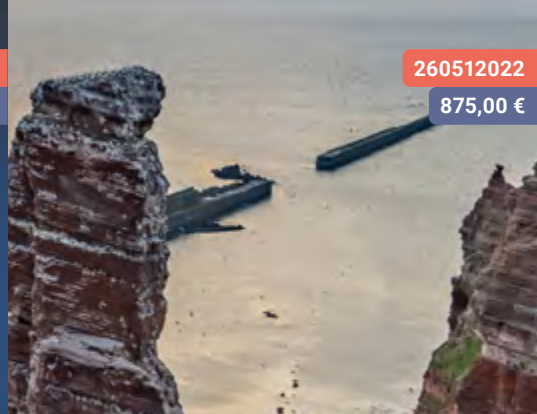


260312018

930,00 €

26.–30.10.26  
Lauenburg

**Bühnenbild meines Lebens –  
Ressourcen entdecken, Ziele  
gestalten und Zukunft bauen**



260512022

875,00 €

31.10.–06.11.26  
Helgoland

**Geschichte erleben  
auf Helgoland**

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer: 950,00 €





260512024

660,00 €

01.–06.11.26  
Norderney

## Mensch und Kultur im Watten- meer – Umweltschutz auf der Insel Norderney

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer: 735,00 €



261012033

595,00 €

01.–06.11.26  
Bremerhaven

## Hochseefischerei – ein Geschäft ohne Einhalt?

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 690,00 €



260512023

810,00 €

01.–06.11.26  
Hittisau

## Klimaschutz in den Alpen und dem Naturpark Bregenzerwald

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer: 910,00 €





260812006

645,00 €

01.–06.11.26  
Prag



## **Prag – Metropole der EU: Politisches und gesellschaftliches Leben in der tschechischen Republik**

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 835,00 €



261011067

225,00 €

02.–06.11.26  
Braunschweig

## **Braunschweig im Mittelalter**

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braunschweig: 199,00 €



261012034

795,00 €

02.–06.11.26  
Bad Harzburg

## **Das Grüne Band im Nationalpark Harz – von der unmenschlichen Grenze zum Naturschutz**

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer: 835,00 €



261012041

695,00 €

02.–06.11.26  
Bremen

## Faszination Tiefsee – Zur Ökologie und Ökonomie der Ozeane

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 790,00 €



261512004

675,00 €

09.–12.11.26  
Neuharlingersiel

## Mehr Power im Kopf: Ganzheitliches Gedächtnistraining

inkl. Vollpension



261012048

875,00 €

08.–13.11.26  
Seebad Bansin

## Resilienz und Stressmanagement Stark in der Arbeitswelt 4.0

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 995,00 €



260812009

630,00 €

08.–13.11.26  
Budapest



## **Budapest – Metropole der EU: Politisches und gesellschaftliches Leben in Ungarn**

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 760,00 €



260512025

610,00 €

08.–13.11.26  
Wien



## **Wiens Stadtentwicklung – Vom Barock zur Seestadt**

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 770,00 €



260512026

770,00 €

09.–13.11.26  
Bad Harzburg

## **Luchse im Harz – Erfolgreiches Naturschutzprojekt oder Störung des Waldes**

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer: 810,00 €



261011068

195,00 €

09.–13.11.26  
Gifhorn

## Fußball – Zwischen Faszination, Kommerz und Randal

Gebühren für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig 169,00 €



261011069

195,00 €

09.–13.11.26  
Wolfsburg

## Spanisch für den Alltag Aufbaukurs



261011070

195,00 €

09.–13.11.26  
Wolfsburg

## Von Gesellschaft zur Gemein- schaft – Von Diskriminierung, demokratischer Teilhabe

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und Braun-  
schweig: 169,00 €

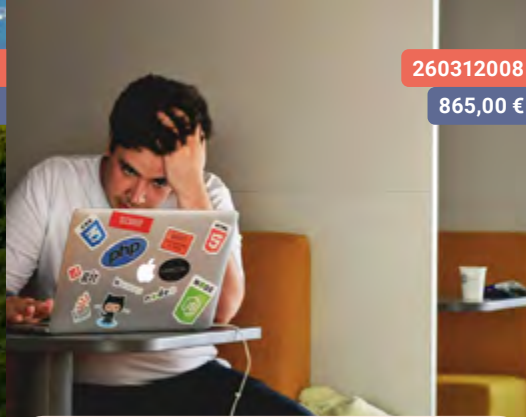


261011085

395,00 €

09.–13.11.26  
Kassel

## Die Kasseler Unterwelten – Geschichte(n) hautnah



260312008

865,00 €

09.–13.11.26  
Norderney/ Nordsee

## Entspannt und erfolgreich im Beruf – Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe

inkl. Vollpension



263311004

290,00 €

11.–13.11.26  
Akademie Haus Sonneck

## Resilienz-Training am Weinberg Stressbewältigung im digitalen Arbeitsalltag

inkl. Vollpension  
Einzelzimmer: 330,00 €





260512027

820,00 €

15.–20.11.26  
List/Sylt

## Umwelt- und Naturschutz im Zeichen des Klimawandels Ist Sylt noch zu retten?

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer: 920,00 €



260512028

670,00 €

15.–20.11.26  
Borkum

## Borkum und sein Nationalpark Wattenmeer als Weltkulturerbe

inkl. Halbpension und Lunchpaket  
Einzelzimmer: 810,00 €



260512033

640,00 €

15.–20.11.26  
Nürnberg

## Nürnberg – Zentrum der NS-Propaganda

inkl. Frühstück und Lunchpaket  
Einzelzimmer: 740,00 €



261012036

795,00 €

15.–20.11.26  
Sellin/Rügen

## Reif für die Insel – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 920,00 €



261012049

1.095,00 €

16.–20.11.26  
Bogotá



## Kolumbien verstehen: Politik, Kultur und Friedensprozess

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 1.195,00 €



261011081

195,00 €

16.–20.11.26  
Wolfsburg

## Wir schauen hin – Man sieht nur, was man weiß Rechte Codes und Kleidung

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



260312009

995,00 €

16.–20.11.26  
Neuharlingersiel

## Englisch mit Leichtigkeit: Mit Selbstbewusstsein und Spaß kommunizieren

inkl. Vollpension



261012035

695,00 €

16.–20.11.26  
Berlin

## Reden statt wegschauen – Begegnungen mit (ehemals) obdachlosen Menschen

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 835,00 €



263212001

900,00 €

15.–20.11.26  
Krakau



## Erinnern heißt Verantwortung übernehmen – Gedenkstättenfahrt nach Krakau/Oświęcim

inkl. Eintrittsgelder sowie Führungen  
Einzelzimmer: 1.065,00 €



261012038

655,00 €

23.–27.11.26  
Berlin

## Berlin im Untergrund Die Stadt unter der Stadt

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 795,00 €



261012037

895,00 €

23.–27.11.26  
Sellin/Rügen

## Lebensräume in Schwarzweiß Schärfung von visuellen Fähigkeiten für den Beruf durch Fotografie

inkl. Vollpension  
Einzelzimmer: 995,00 €



261012050

1.155,00 €

23.–27.11.26  
Medellín



## Medellín – Vom Drogenkrieg zur Innovationsstadt

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 1.305,00 €



261011071

195,00 €

30.11.–04.12.26  
Wolfsburg

## Genuss und umweltbewusstes Leben – ein Widerspruch?

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



261011072

195,00 €

30.11.–04.12.26  
Gifhorn

## Hinter dem Horizont

Gebühr für Mitglieder der IGM Wolfsburg und  
Braunschweig: 169,00 €



261011073

395,00 €

30.11.–04.12.26  
Berlin

## Berlin im Untergrund Die Stadt unter der Stadt





260512029

790,00 €

30.11.–04.12.26  
Wangerooge

## Wangerooge – Stressprävention im (beruflichen) Alltag

inkl. Vollpension  
Einzelzimmer: 840,00 €



260512030

610,00 €

06.–11.12.26  
Wien



## Wien – historische, kulturelle und ökologische Besonderheiten einer EU-Metropole

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 770,00 €



261011074

195,00 €

07.–11.12.26  
Wolfsburg

## Spanisch für den Alltag Aufbaukurs II



261012039

655,00 €

07.–11.12.26  
Berlin

## Berlin im Untergrund Die Stadt unter der Stadt

inkl. Frühstück  
Einzelzimmer: 795,00 €



260512031

790,00 €

07.–11.12.26  
Wangerooge

## Wangerooge – Stressprävention im (beruflichen) Alltag

inkl. Vollpension  
Einzelzimmer: 840,00 €



261011075

195,00 €

14.–18.12.26  
Wolfsburg

## Englisch für den Alltag Aufbaukurs II

# Wo melde ich mich an?

## Online-Anmeldung

Du kannst dich jederzeit direkt auf **[www.aul-nds.de](http://www.aul-nds.de)** und **[www.aul-lsa.de](http://www.aul-lsa.de)** für alle unsere Bildungsurlaube anmelden!

## Geschäftsstelle Braunschweig

Bohlweg 55  
38100 Braunschweig  
0531 12336-30  
[braunschweig@aul-nds.de](mailto:braunschweig@aul-nds.de)

## Geschäftsstelle Göttingen

Lange-Geismar-Straße 72-73  
37073 Göttingen  
0551 49507-0  
[goettingen@aul-nds.de](mailto:goettingen@aul-nds.de)

## Geschäftsstelle Hannover

Arndtstraße 20  
30167 Hannover  
0511 12105-0  
[hannover@aul-nds.de](mailto:hannover@aul-nds.de)

## Geschäftsstelle Hildesheim

Osterstraße 39a  
31134 Hildesheim  
0511 12105-0  
[hildesheim@aul-nds.de](mailto:hildesheim@aul-nds.de)

## Geschäftsstelle Lüneburg

Heiligengeiststraße 28  
21335 Lüneburg  
04131 927509-0  
[lueneburg@aul-nds.de](mailto:lueneburg@aul-nds.de)

## Geschäftsstelle Oldenburg

Huntestraße 12  
26135 Oldenburg  
0441 92490-0  
[oldenburg@aul-nds.de](mailto:oldenburg@aul-nds.de)

## Geschäftsstelle Osnabrück

August-Bebel-Platz 1  
49074 Osnabrück  
0541 33807-0  
[osnabrueck@aul-nds.de](mailto:osnabrueck@aul-nds.de)

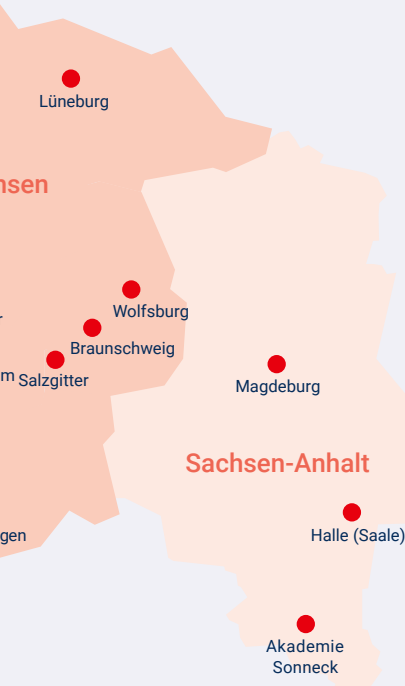
## Büro Rinteln

Riemengasse 1  
31737 Rinteln  
05751 9552650  
[rinteln@aul-nds.de](mailto:rinteln@aul-nds.de)

## Geschäftsstelle Salzgitter

Chemnitzer Straße 33  
38226 Salzgitter  
05341 86409-0  
[salzgitter@aul-nds.de](mailto:salzgitter@aul-nds.de)





### **Geschäftsstelle Wolfsburg**

Heinrich-Nordhoff-Straße 99  
38440 Wolfsburg  
05363 70840-0  
wolsburg@aul-nds.de

### **Geschäftsstelle Magdeburg**

Stresemannstraße 18/19  
39104 Magdeburg  
0391 623495  
info@aul-lsa.de

### **Geschäftsstelle Halle (Saale)**

Röpziger Straße 19  
06110 Halle  
0345 5677 3048  
info@aul-lsa.de

### **Akademie Sonneck**

Telegrafenberg 8  
06618 Naumburg (Saale)  
03445 703153  
info@akademie-sonneck.de

### **Allgemeine**

#### **Geschäftsbedingungen**

Bitte beachten Sie vor Buchung unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Sie finden sie jeweils immer aktuell unter  
**[www.aul-nds.de/service/agb](http://www.aul-nds.de/service/agb)**  
**[www.aul-lsa.de/service/agb](http://www.aul-lsa.de/service/agb)**

**Direkt zum Programm  
auf [www.aul-nds.de](http://www.aul-nds.de)**



**Herausgegeben von:**

**Arbeit und Leben Niedersachsen gGmbH**

Arndtstraße 20 · 30167 Hannover

0511 12105-0 · [info@aul-nds.de](mailto:info@aul-nds.de)

**Arbeit und Leben Sachsen-Anhalt gGmbH**

Stresemannstraße 18/19 · 39104 Magdeburg

0391 623495 · [info@aul-lsa.de](mailto:info@aul-lsa.de)