

Neue kvhs-Angebote

www.kvhs-peine.de

Bildungsurlaub: Zeit für Entwicklung und neue Perspektiven

Bildungsurlaub ist weit mehr als nur eine Auszeit vom Job. Es eröffnet Räume für persönliches Wachstum, neue Impulse und die Möglichkeit, sich intensiv mit Themen auseinanderzusetzen, die im Alltag oft zu kurz kommen. Mit ihrem vielfältigen Angebot an Bildungsurlaubsseminaren lädt die Kreisvolkshochschule Peine dazu ein, Lernen bewusst zu erleben.

LERNEN MIT FREIRAUM

Viele Beschäftigte wissen gar nicht, dass ihnen ein gesetzlicher Anspruch auf Bildungsurlaub zusteht. In Niedersachsen sind es in der Regel fünf Tage pro Jahr, die für anerkannte Weiterbildungen genutzt werden können.

Mit dem geplanten neuen Bildungszeitgesetz soll dieser Anspruch künftig noch flexibler und moderner gestaltet werden. Ziel ist es, Bildungszeiten besser an die Lebensrealität der Menschen anzupassen, neue Lernformate stärker zu berücksichtigen und den Zugang insgesamt zu erleichtern.

VIELFALT ENTDECKEN

Das Angebot an Bildungsurlauben ist breit gefächert und spricht unterschiedliche Interessen an. Es reicht von beruflich orientierten Themen wie Kommunikation, Digitalisie-

rung oder MS Office bis hin zu Sprachen oder Angeboten aus den Bereichen Gesundheit und persönliche Entwicklung, etwa Stressbewältigung, Resilienz oder Ernährung.

INTENSIV LERNEN, NACHHALTIG PROFITIEREN

Über mehrere Tage hinweg beschäftigen sich die Teilnehmenden intensiv mit einem Thema, tauschen sich in der Gruppe aus und profitieren von der Expertise erfahrener Kursleitungen. Diese konzentrierte Lernatmosphäre unterscheidet den Bildungsurlaub von klassischen Kursformaten.

Alle Bildungsurlaube der Kreisvolkshochschule Peine sind nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt und richten sich sowohl an Vollzeit- als auch an Teilzeitbeschäftigte.

INVESTITION IN DIE EIGENE ZUKUNFT

Bildungsurlaub ist eine Investition in die persönliche und



(v. l.): Eva Kazmierczak (Gesundheit), Rosa Daumlechner (Deutschkurse), Kerstin Wassmann (Pädagogik), Ingrid Knobbe (Kultur und Beruf & Digitales), Sarah Korn (Sprachförderung), Stefanie Laurion (Leiterin kvhs Peine), Andreas Teichmann (Verwaltungsleitung), Knut Arnold (Fremdsprachen). Foto: kvhs Peine

berufliche Zukunft. „Gerade in einer sich wandelnden Arbeitswelt wird es immer wichtiger, offen für Neues zu bleiben und sich kontinuierlich weiterzuentwickeln“ sagt Eva Kazmierczak (Programmbereichsleiterin Gesundheitsbildung)

Weitere Informationen zu Themen, Terminen und Voraussetzungen bietet die Website der Kreisvolkshochschule Peine. Das Team unterstützt

Interessierte dabei, den passenden Bildungsurlaub zu finden.

BILDUNGSURLAUBE 2026

- **Bewegt gegen Stress** 14.9. – 18.9., 8.30 – 13.30 Uhr, Vechede
- **Italienisch für Anfänger** 28.9. – 2.10., 9 – 16 Uhr, Peine
- **Stark gegen Stress und Burnout** 12.10. – 16.10., 9 – 16 Uhr, Vechede
- **Spanisch für Anfänger** 12.10. – 16.10., 9 – 16 Uhr, Peine
- **Zeitinseln – Zeit effektiv nutzen** 2.11. – 6.11., 8.30 – 13.30 Uhr, Vechede
- **Gesund im Beruf – Wechseljahre aktiv gestalten** 16.11. – 20.11., 8.30 – 12 Uhr, Vechede

Mit Herz und Leidenschaft für Gesundheit und Entspannung

Wer Angela Klieme begegnet, erlebt einen Menschen voller Herzlichkeit und Begeisterung für das Lernen. Seit vielen Jahren begleitet sie Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Gelassenheit und Wohlbefinden. Genau diese Leidenschaft prägt auch ihre Arbeit als Dozentin an der Kreisvolkshochschule Peine.

2007 erfüllte sie sich mit der Ausbildung zur Ernährungs- und Gesundheitsberaterin einen lang gehegten Traum. Seit 2008 arbeitet sie freiberuflich. Mit Ausbildungen zur Entspannungspädagogin, Qi-Gong-Lehrerin, Präventionssport-Übungsleiterin und Coach.

DER WEG ZUM BILDUNGSURLAUB

Ein besonderer Meilenstein war die Entwicklung ihres Bildungsurlaubs „**Gesunder Umgang mit Stress – Fit und entspannt am Arbeitsplatz**“. Die Idee entstand nach ihrer Coaching-Ausbildung. Mit diesem Angebot kann sie ihre

Kompetenzen in den Bereichen Gesundheitswissen, Entspannungstechniken und Coaching wunderbar einbringen. Der Bildungsurlaub „**Gesunder Umgang mit Stress – Fit und entspannt am Arbeitsplatz**“ wird auch 2027 wieder angeboten: vom 1. bis 5. März 2027, jeweils von 8.30 bis 16 Uhr, im Bürgerzentrum Vechede.

Besonders am Herzen liegt ihr dabei, dass Lernen nicht belehrend wirkt, sondern stärkend. „Wir alle haben unser eigenes Tempo“, sagt sie. In ihren Seminaren geht es nicht um Perfektion, sondern um kleine, realistische Schritte zu mehr Balance und Selbstfürsorge.

LERNEN IN WOHLTUENDER ATMOSPHERE

Auch in ihren regulären Kursen schafft Angela Klieme eine Atmosphäre, in der sich Menschen willkommen und gesehen fühlen. Humor, Praxisnähe und eine respektvolle Kommunikation sind für sie entscheidend.

Besonders beliebt sind ihre Qi-Gong-Angebote, die sanfte Bewegung, Atmung und innere Ruhe verbinden. Neu starten im kommenden Semester die Kurse „**QiGong - Pflege des Lebens mit langer Tradition**“ X-9578V4 (3.9. bis 19.11.2026, donnerstags 9 bis 10.15 Uhr) und X-9573V4 (3.9. bis 19.11.2026, donnerstags 10.30 bis 11.45 Uhr).

Privat findet Angela Klieme ihren Ausgleich beim Yoga, Fitness-Training, Spaziergängen in der Natur, beim Wandern, Tanzen oder auf Radreisen.

Immer wieder inspirieren Angela Klieme Bücher, wie „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. Was zählt am Ende des Lebens wirklich?“ von Bronnie Ware. Die Australierin hat mehrere Jahre Sterbende bis zu ihrem letzten Atemzug begleitet, ihnen zugehört und darüber ein Buch geschrieben. Auch „Das Leben ist zu kurz für später“ von Alexandra Reinwarth hat ihr viele Anregungen gegeben, ebenso wie „25 letzte Sommer“



Foto: Ulf Jasmer

von Stephan Schäfer. Angela Kliemes Motto lautet:

„Wann, wenn nicht jetzt? Weil das Leben nicht auf später wartet.“
Angela Klieme

Sie weiß: „Das Leben ist endlich, kostbar und zu wertvoll, um das Wesentliche auf irgendwann zu verschieben.“ Eine Haltung, die sie nicht nur selbst lebt, sondern die sie auch an ihre Teilnehmenden weitergibt.



19526801_002426

HIGHLIGHTKURSE OFFENES KURSANGEBOT SEMESTER 2026

SPRACHEN – Knut Arnold

Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
X-7228P3 | ab Dienstag, 15. September, 18 – 19.30 Uhr, Peine

English in the Kitchen. Englisch lernen beim Kochen
X-9255Y7 | ab Samstag, 7. November, 10 – 13 Uhr, Hohenhameln

Thailändisch für den Einstieg
X-7830Y3 | ab Sonntag, 6. September, 8 – 12 Uhr, Peine

Bildungsurlaub Spanisch für Anfänger
X-7630X3 | ab Montag, 12. Oktober, 9 – 16 Uhr, Peine

GESUNDHEIT – Eva Kazmierczak

Wassergymnastik in Mehrum. Mobilisation im Wasser
X-9667H4 | ab Donnerstag, 10. September, 8.30 – 9.30 Uhr, Hohenhameln

Yin Yoga am Abend. Meditative Yogapraxis
X-9590V4 | ab Donnerstag, 10. September, 18.30 – 20 Uhr, Vechede

Flow & Relax. Sanftes Yoga am Abend
X-9511P4 | ab Dienstag, 15. September, 18 – 20 Uhr, Peine

Zurück in deine Kraft. Atemübungen und sanftes Qi-Gong
X-9551P4 | ab Freitag, 25. September, 18.15 – 19.15 Uhr, Peine

ERNÄHRUNG – Eva Kazmierczak

Ausgewogen essen und genießen. Ausgewogene und vollwertige Ernährung.
X-9220P7 | ab Montag, 2. November, 18 – 21 Uhr, Peine

Deftige Hausmannskost. Grünkohl, Frikadelle und Kartoffelstampf.
X-9269P7 | Mittwoch, 11. November, 18 – 21.45 Uhr, Peine

Ersetze deine Drogerieprodukte. Naturkosmetik selber machen.
X-9207Y7 | Samstag, 14. November, 10 – 14 Uhr, Hohenhameln

Darmfreundliche Ernährung. Praxisseminar
X-9209Y7 | Samstag, 21. November, 15 – 18 Uhr, Peine

MENSCH & GESELLSCHAFT / PFLEGE & BETREUUNG – Stefanie Laurion

Female Finance. Geld ist (auch) Frauensache!
X-1404P5 | Donnerstag, 8. Oktober, 18.30 – 20.45 Uhr, Peine

Kommunikation in Krisensituationen. Für Ehrenamtliche der FFW
W-KIKS | Samstag, 26. September, 9 – 16 Uhr, Peine

DUO-Seniorenbegleiter. Für Ehrenamtliche
X-9741N2 | ab Samstag, 7. November, Peine

Qualifizierung für Betreuungskräfte. Wochenkurs
X-9754P2 | ab Freitag, 16. Oktober, Peine

BERUF & DIGITALES – Ingrid Knobbe

Wie benutze ich mein Smartphone und Handy?
X-5951P2 | ab Freitag, 25. September, 17 – 20 Uhr, Peine

Schlagfertigkeit – Ein Sparring
X-8655Y3 | am Samstag, 14. November, 9.30 – 17 Uhr, Peine

Was Ihr Handy im Notfall kann
X-5916P2 | am Freitag, 27. November, 17 – 20 Uhr, Peine

Smartphone und KI für Senioren
X-5962P2 | ab Donnerstag, 27. Oktober, 9 – 11 Uhr, Peine

KULTUR – Ingrid Knobbe

Einführung Linolschnitt. Postkarten gestalten
X-8126Y2 | Sonntag, 13. September, 12 – 15 Uhr, Peine

Kalligrafie. BoneScript – die Schrift mit dem Dreh
X-8130P2 | ab Dienstag, 15. September, 18.30 – 20.45 Uhr, Peine

Einstieg ins Nature Journaling. Kreativ mit Stift und Papier
X-8129Y2 | Samstag, 19. September, 10 – 13 Uhr, Vechede

Weidenflechten. Holzkorb flechten
X-8232Y2 | Sonntag, 27. September, 9 – 18 Uhr, Peine

PÄDAGOGIK & FAMILIE – Kerstin Wassmann

Eltern/Großeltern-Kind-Bewegungskurs (2–5 Jahre)
X-2111P8 | Dienstag, 1. September, 15 – 15.45 Uhr, Peine

Tanzbasis. Kreativer Kindertanz (5–7 Jahre)
X-2112P8 | Dienstag, 1. September, 16 – 16.45 Uhr, Peine

Netzwerktreffen für päd. Mitarbeitende. Leseförderung
X-2133V8 | Freitag, 27. November, 15 – 17.30 Uhr, Vechede

JUNGE VHS – Knut Arnold

Chemische Experimente des Alltags (8–12 Jahre)
X1333K3 | am Samstag, 7. November, 15 – 17.15 Uhr, Peine

Feuer & Eis (8–12 Jahre)
X-1332K3 | am Samstag, 9. Januar, 15 – 17.15 Uhr, Peine