



**Inselzeit**

Jahresprogramm 2026



## Fotografieworkshop für Frauen auf Schiermonnikoog Entdecken Sie Ihre kreative Seite

Dieser Fotografie Workshop für Frauen lädt Sie zu einem inspirierenden Wochenende auf der wunderschönen niederländischen Insel Schiermonnikoog ein. Gemeinsam erkunden wir das charmante Dorf, den kleinen Hafen und den endlosen Strand. Wir finden perfekte Orte, um eine neue Perspektive einzunehmen. Dabei steht nicht die Technik im Vordergrund, sondern das bewusste Erleben, das Einfangen von Momenten und das Finden der eigenen Kreativität. Die Grundlagen der Bildgestaltung werden vermittelt und nach einer kleinen Einführung in das Thema Stillleben können diese Regeln direkt am Strand ausprobiert und spielerisch aufgebrochen werden. Unser Fokus liegt auf Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Entschleunigung, um das Fotografieren als eine Form der Achtsamkeit zu erleben.

### Petra Odebrett

**NEU**

Wochenende 17. - 19. April 2026

Hotel Graaf Bernstorff; Reeweg 1; 9166 PW Schiermonnikoog

359 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer,

399 € im Einzelzimmer.

Eine Anzahlung von 140 € ist bei Anmeldung zu zahlen.

Keine Ermäßigung möglich.

Fähre Fr ab Lauwersoog 12:30 Uhr

So ab Schiermonnikoog 13:30 Uhr

Fährangaben ohne Gewähr.

Bitte buchen Sie die Fähre unter <https://www.wpd.nl/de/schiermonnikoog/>

Anmeldeschluss: 16. Febr. 2026

Es fallen bei Abmeldung gestaffelte Stornierungsgebühren an:

bis 61 Tage vor Anreise: 20 € pro Person

ab 60 Tage vor Anreise: 15 % der Kursgebühr

ab 30 Tage vor Anreise: 35 % der Kursgebühr

ab 14 Tage vor Anreise: 60 % der Kursgebühr

ab 7 Tage vor Anreise: 85 % der Kursgebühr

ab 6 - 0 Tage vor Anreise: 100 % der Kursgebühr

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung.

Kursnummer 26AH41720



## Inselkurse auf Wangerooge und Spiekeroog

Die Kursgebühren sind in der Gebühr inbegriffen und umfassen **12 Unterrichtseinheiten bei Wochenendkursen**. Die Aufteilung der Unterrichtsstunden pro Tag wird mit den Dozent\*innen abgestimmt. Die Kosten für An- und Abreise sowie Fähre sind selbst zu tragen. Weitere Informationen und Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Website [www.vhs-ol.de](http://www.vhs-ol.de).

Fahrplanänderungen können ab 18:00 Uhr des Vortages online abgefragt werden.

Wangerooge / Harlesiel: [www.wangerooge.de](http://www.wangerooge.de)

Spiekeroog / Neuharlingersiel: [www.spiekeroog.de](http://www.spiekeroog.de)

## Abmeldung

Bei Abmeldung fallen gestaffelte Stornierungsgebühren an

bis 90 Tage vor Anreise: 20 € Verw.-pauschale

ab 89 Tage vor Anreise: 50 € pro Person

ab 60 Tage vor Anreise: 100 € pro Person

ab 30 Tage vor Anreise: 100 % abzgl. Frühstück.

## Feldenkrais auf Wangerooge

### Beweglichkeit und Lebendigkeit erleben

Erleben Sie Feldenkrais kompakt an einem Wochenende auf der Insel! In den Lektionen werden durch aufmerksame Bewegungen Spannungen und ungünstige Bewegungsmuster erkannt und verändert. Sie lernen, gesünder und feinfühler mit sich selbst umzugehen und auf die alltäglichen Anforderungen des Lebens flexibel und vital zu reagieren. So können sich Fehlhaltungen, Versteifungen, Schmerzen und Erschöpfungszustände verbessern. Die Feldenkrais Methode wurde von Dr. Moshe Feldenkrais, einem Physiker und Judomeister, entwickelt.

---

### Elke Barelmann

Wochenende 10. - 12. April 2026

Wangerooge; Hotel Hanken/Seehotel

359 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer

399 € im Einzelzimmer

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 21. März 2026

Kursnummer 26AH22886

---

## Qigong auf Wangerooge

### Innere Ruhe finden und erleben

Gönnen Sie sich ein Wochenende Auszeit auf der schönen Nordseeinsel Wangerooge. Dieses Wohlfühl - Seminar beinhaltet Atem - und Bewegungsübungen, Achtsamkeitstraining und Meditation. Genießen Sie die harmonische Wirkung des Qigong. Dieser chinesische Gesundheitssport, kann gleichzeitig Ruhe und Energie schenken. Die ideale Kulisse für diese sanften, fließenden Übungen sind die Gezeiten, die Wellen und das Meeresrauschen.

Für Qigong-Beginner\*innen geeignet. Die Übungen werden, je nach Wetterlage vorrangig am Strand ausgeführt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für drinnen und draußen.

---

#### Beate Roesler

Wochenende 8. - 10. Mai 2026

Wangerooge; Hotel Hanken/Seehotel

359 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer,

399 € im Einzelzimmer.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 17. April 2026

Kursnummer 26AH22885

---

## Beweglichkeit auf Wangerooge

### Entspannt und beweglich

Dieses Wochenende steht ganz im Zeichen von Beweglichkeit, Entspannung und Erholung. Auf der schönen Nordseeinsel Wangerooge können Sie dem Alltag entfliehen und Ihren Körper und Geist mit gezielten Beweglichkeitsübungen in Einklang bringen. In einer entspannten Atmosphäre am Meer lernen Sie verschiedene Techniken in Theorie und Praxis kennen, um Ihre Mobilität und Körperhaltung zu verbessern, Verspannungen zu lösen sowie eine bessere Versorgung der Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen zu erreichen. Fühlen Sie sich wieder wohl in Ihrem Körper!

---

#### Katja Ratje

Wochenende 21. - 23. Aug. 2026

Wangerooge; Hotel Hanken/Seehotel

359 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer

399 € im Einzelzimmer

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 2. Aug. 2026

Kursnummer 26BH23351

---

## Entspannungsyoga auf Wangerooge

### Auszeit am Meer

Sich die frische Meeresluft um die Nase wehen lassen und zur Ruhe kommen, einfach mal entspannen, sich selbst etwas Gutes tun - das ermöglicht dieses abwechslungsreiche Yoga-Wochenende. Sie üben Yoga mit Blick aufs Meer oder bei gutem Wetter direkt am Strand. Neben den Praxisstunden haben Sie genügend Zeit, um die Insel zu erkunden. Es erwartet Sie eine schöne Auszeit mit Entspannungs- und Yin Yoga. Für Anfänger\*innen geeignet!

---

### Carolyn Backhus

Wochenende 25. - 27. Sept. 2026

Wangerooge; Hotel Hanken/Seehotel

359 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer, 399 € im Einzelzimmer

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 4. Sept. 2026

Kursnummer 26BH22887

---

## Fit und vital in den Herbst starten auf Wangerooge

### Ganzheitlich trainiert

Genießen Sie die frische Meeresluft und starten Sie mit einem ganzheitlichen Training in die Herbstsaison! Erleben Sie ein abwechslungsreiches Programm aus aktivierenden Aufwärmübungen, die Sie sanft in Bewegung bringen, sowie ein vielseitiges Training aus Kraft-, Dehn- und Mobilisationsübungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Fitness. Abgerundet wird das Programm durch Entspannungstechniken, um an diesem Wochenende auf der schönen Nordseeinsel neue Energie zu tanken.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, etwas zu trinken.

---

### Michaela Schendel

**NEU**

Wochenende 9. - 11. Okt. 2026

Fr 14:30 - 18:15 Uhr, ab 9. Okt. 2026

Wangerooge; Hotel Hanken/Seehotel

359 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer, 399 € im Einzelzimmer

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 18. Sept. 2026

Kursnummer 26BH23171

---



# Bildungsurlaub

## Bildungsurlaube auf den Inseln und an der Küste

Die Kursgebühren sind in der Gebühr inbegriffen und umfassen **40 Unterrichtseinheiten bei Bildungsurlauben**. Die Aufteilung der Unterrichtsstunden pro Tag ist festgelegt und wird vor Ort kommuniziert.

Wir beantragen die Anerkennung unserer Bildungsurlaube nur für Niedersachsen. Beantragungen für Bremen und andere Bundesländer gerne auf Anfrage. An den Bildungsurlauben können alle Interessierten, auch diejenigen ohne rechtlichen Anspruch auf einen Bildungsurlaub, teilnehmen.

Die Kosten für An- und Abreise sowie Fähre sind selbst zu tragen. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Fahrplanänderungen können ab 18:00 Uhr des Vortages online abgefragt werden.

Wangerooge / Harlesiel: [www.wangerooge.de](http://www.wangerooge.de)

Juist / Neuharlingersiel: [www.spiekeroog.de](http://www.spiekeroog.de)

Weitere Informationen und Kursbeschreibungen sowie die Stornierungsbedingungen der Kurse finden Sie auf unserer Website [www.vhs-ol.de](http://www.vhs-ol.de).

## English: Everyday English for work, travel and common situations (A2) auf Wangerooge

Learn English to communicate successfully in everyday situations, while traveling or in a business context. Whether you need English for work, private conversations or for travel, you will learn language and strategies which to help you understand and express yourself more confidently. The course includes speaking, listening, reading and some writing practice, along with a review of essential grammar. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Network Now A2.1 (978-3-12-606591-7).

### Anja Feyen

15. - 20. März 2026

Mo - Fr 9:30 - 16:30 Uhr

Wangerooge; Hotel Hanken/Seehotel

40 Ustd., 949 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer

1.049 € im Einzelzimmer

Anreise am Sonntag

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 15. Febr. 2026

Kursnummer 26AH52730B

**BU  
NEU**

## Mental und gelassen den Berufsalltag meistern (Juist) Mit Pilates und Achtsamkeit beruflich relevante Ressourcen stärken

Diese Kurse sind bereits ausgebucht. Warteliste möglich.

**Andrea Barth**

23. - 27. März 2026

Kursnummer 26AH22000B

**BU**

**Andrea Barth**

11. - 15. Mai 2026

Kursnummer 26AH22001B

**BU**

## Burn-Out und Resilienz auf Wangerooge

### Stressfaktoren in Beruf und Alltag erkennen und präventiv begegnen

Immer mehr Leistungsträger\*innen und Arbeitnehmer\*innen sprechen von einem zunehmenden Druck, dem sie bei Aufbietung all ihrer Fähigkeiten nicht mehr standhalten können. Es kommt zu einer inneren Erschöpfung, dem Burn-out! Burn-out ist ein individuelles subjektives Gefühl und zeigt sich in unterschiedlichen Symptomen. Hauptsächlich äußern sich diese auf kognitiver, emotionaler und körperlicher Ebene. Es gibt mehrere Möglichkeiten, um einen Burn-out zu verhindern und wieder aus der Situation heraus zu finden. In diesem Bildungsurlaub werden gemeinsam folgende Themen bearbeitet: Symptome und verstärkende Faktoren, präventive Maßnahmen, Achtsamkeitstraining, Selbstregulation und Stressbewältigung sowie Entspannungsübungen. Zudem werden Fragen wie „Welche positiven Einflüsse haben Sport und Ernährung auf das Stresslevel?“ und „Was ist Resilienz und wie stark ist meine Widerstandskraft?“ beantwortet.

**Martje Andringa**

19. - 23. Okt. 2026

Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr

Anreise am Sonntag

Wangerooge; Hotel Hanken/Seehotel

40 Ustd., 949 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer

1.049 € im Einzelzimmer

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 28. Sept. 2026

Kursnummer 26BH31803B

**BU  
NEU**

## Kontakt

### VHS Hatten+Wardenburg

Patenbergsweg 7  
26203 Wardenburg

### Beratung und Information

Katharina Janßen  
Bildungsmanagement  
Telefon: 04407 71475-20  
E-Mail: [kjanssen@vhs-ol.de](mailto:kjanssen@vhs-ol.de)

### Anmeldung

Katja Ratje  
Telefon: 04407 71475-0  
E-Mail: [info-hawa@vhs-ol.de](mailto:info-hawa@vhs-ol.de)

### Öffnungszeiten

Mo - Fr 9:00 - 12.30 Uhr  
Mo, Do 15:00 - 17:30 Uhr