

# Bildungsurlaub 2018

## Mit Tai Chi und Qigong achtsam in Beruf und Alltag

Entwicklung von Stresskompetenz und Gesundheitsförderung

**524-005 Dirk Ortlinghaus**  
Mo - Fr 9:00 - 16:00 Uhr  
8. - 12.1.18 Oberursel; Alte Post; Raum 1.1,  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
217,00 EUR 10 - 14 Teilnehmer/innen

**R524-005 Dirk Ortlinghaus**  
Mo - Fr 9:00 - 16:00 Uhr  
2. - 6.7.18 Oberursel; Alte Post; Raum 1.1,  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
217,00 EUR 10 - 14 Teilnehmer/innen

## Bildungsurlaub: Brainfood und Entspannung

Gesundheitsförderung und Erweiterung der Leistungsfähigkeit im beruflichen Alltag

**510-001 Inge Wertgen**  
Mo - Fr 9:00 - 16:00 Uhr  
16. - 20.4.18 Oberursel; Alte Post; Raum E.5  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
277,00 EUR 8 - 10 Teilnehmer/innen

**R510-001 Inge Wertgen**  
Mo - Fr 9:00 - 16:00 Uhr  
27. - 31.8.18 Oberursel; Alte Post; Raum E.5  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
277,00 EUR 8 - 10 Teilnehmer/innen

## English Refresher A2

Intensivkurs mit gesellschaftspolitischen Themen und Landeskunde / Vorkenntnisse erforderlich

**621-009 Venuka Walia**  
Di - Sa 9:00 - 16:00 Uhr  
3. - 7.4.18 Oberursel; Alte Post; Raum 1.2  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
212,00 EUR 8 - 10 Teilnehmer/innen

**R621-011 Venuka Walia**  
Mo - Fr 9:00 - 16:00 Uhr  
29.10.-2.11.18 Oberursel; Alte Post; Raum E.5  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
212,00 EUR 10 - 12 Teilnehmer/innen

## English Refresher B2

Intensivkurs mit gesellschaftspolitischen Themen und Landeskunde / Vorkenntnisse aus mittlerem bis höherem Bildungsabschluss

**622-008 Venuka Walia**  
Mo - Fr 9:00 - 16:00 Uhr  
14. - 18.5.18 Oberursel; Alte Post; Raum 2.2,  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
212,00 EUR 8 - 10 Teilnehmer/innen

## English Refresher B1

Intensivkurs mit gesellschaftspolitischen Themen und Landeskunde / Vorkenntnisse aus mittlerem bis höherem Bildungsabschluss

**R622-009 Venuka Walia**  
Mo - Fr 9:00 - 16:00 Uhr  
8. - 12.10.18 Oberursel; Alte Post; Raum E.5  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
212,00 EUR 8 - 10 Teilnehmer/innen

## Spanische Woche A1, Teil 1

Intensivkurs mit gesellschaftspolitischen Themen und Landeskunde

**651-008 Galya Constanza Velasco Uribe**  
Mo - Fr 9:00 - 16:00 Uhr  
4. - 8.6.18 Oberursel; Alte Post; Raum 1.3,  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
193,00 EUR max. 8 Teilnehmer/innen

## Business NLP

Klare Kommunikation als Grundlage des gesellschaftlichen Miteinanders

**730-001 Martina Spießl**  
Mo - Fr 9:00 - 16:00 Uhr  
14. - 18.5.18 Oberursel; Alte Post; Raum E.5  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
249,00 EUR 8 - 9 Teilnehmer/innen

**Info & Anmeldung:**  
[www.vhs-hochtaunus.de](http://www.vhs-hochtaunus.de)  
Info-Hotline: 0 61 71 | 58 48 0



## Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag

### Stressbewältigung und Kommunikation

**740-017 Jeannette Werner**  
Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr  
23. - 27.4.18 Oberursel; Alte Post, Raum E.5  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
266,00 EUR 7 - 9 Teilnehmer/innen

**R740-017 Jeannette Werner**  
Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr  
5. - 9.11.18 Oberursel; Alte Post, Raum E.5  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
266,00 EUR 7 - 9 Teilnehmer/innen

## Neue Kraftquellen für ein ge- sundheitsbewusstes Berufs-/ Leben erschließen

### Auftanken mit NLP, EFT und Yoga

**740-020 Iris Fischer**  
Mo - Fr 9:30 - 17:00 Uhr  
5. - 9.3.18 Oberursel; Alte Post, Raum E.5  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
266,00 EUR 7 - 9 Teilnehmer/innen

**R740-020 Iris Fischer**  
Mo - Fr 9:30 - 17:00 Uhr  
19. - 23.11.18 Oberursel; Alte Post, Raum E.5  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
266,00 EUR 7 - 9 Teilnehmer/innen

## Auszeit

### Strategien zur Gesunderhaltung in Alltag und Beruf – Ein Ansatz aus der Mind-Body-Medizin

**R740-024 Iris Fischer**  
Mo - Fr 9:30 - 17:00 Uhr  
17. - 21.9.18 Oberursel; Alte Post, Raum E.5  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
266,00 EUR 7 - 9 Teilnehmer/innen

## Wertschätzende Kommunika- tion in Beruf und Alltag

### nach Dr. Marshall Rosenberg

**740-022 Jeannette Werner**  
Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr  
19. - 23.2.18 Oberursel; Alte Post, Raum E.5  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
266,00 EUR 7 - 9 Teilnehmer/innen



Folge uns auf  
Facebook.



### Lehr- und Unterrichtsmaterial

Bei den hier aufgeführten Kursen  
sind die Kosten für Lehr- und Unter-  
richtsmaterial enthalten.

**R740-022 Jeannette Werner**  
Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr  
13. - 17.8.18 Oberursel; Alte Post, Raum E.5  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
266,00 EUR 7 - 9 Teilnehmer/innen

## Personal Branding: „Wecke die Marke in dir!“

### Die Rolle von Marken im Gesellschafts- und Wirtschaftsleben in Deutschland

**740-021 Christiane Fischer**  
Mo - Fr 9:30 - 17:00 Uhr  
12. - 16.11.18 Oberursel; Raum FachWerk,  
5 Termine Marktplatz 10  
299,00 EUR 7 - 9 Teilnehmer/innen

## Office 2016: Word-Excel- PowerPoint

### für Teilnehmer/innen mit PC-Grund- lagenkenntnissen

**810-013 Zisis Basdos**  
Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr  
19. - 23.2.18 Oberursel; Alte Post; Raum E.6,  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
281,00 EUR 8 - 11 Teilnehmer/innen

**R810-010 Zisis Basdos**  
Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr  
24. - 29.9.18 Oberursel; Alte Post; Raum E.6,  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
281,00 EUR 8 - 11 Teilnehmer/innen

## Office 2016: Word-Excel- PowerPoint

### für fortgeschrittene Anwender/innen

**810-015 Zisis Basdos**  
Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr  
9. - 13.4.18 Oberursel; Alte Post; Raum E.6,  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
275,00 EUR 8 - 11 Teilnehmer/innen

**R810-012 Zisis Basdos**  
Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr  
3. - 7.12.18 Oberursel; Alte Post; Raum E.6,  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
275,00 EUR 8 - 11 Teilnehmer/innen

## Office 2016: Word-Excel- Outlook

### für Teilnehmer/innen mit PC-Grund- lagenkenntnissen

**810-014 Zisis Basdos**  
Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr  
5. - 9.3.18 Oberursel; Alte Post; Raum E.6,  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
279,00 EUR 8 - 11 Teilnehmer/innen

**R810-011 Zisis Basdos**  
Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr  
29.10.-2.11.18 Oberursel; Alte Post; Raum E.6,  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
279,00 EUR 8 - 11 Teilnehmer/innen

## Fotografie und Bildbearbei- tung mit Photoshop Elements®

### Kreative Fotografie und Bildbearbei- tung mit Photoshop Elements für Beruf und Freizeit unter Berücksichtigung von Datenschutz und Datensicherheit

**870-015 Anja Peschke**  
Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr  
4.6. - 8.6.18 Oberursel; Alte Post; Raum E.6,  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
265,00 EUR 8 - 10 Teilnehmer/innen

## Industrie 4.0 oder das Internet der Dinge

**R750-001 Volkward Schmid**  
Mo - Fr 9:00 - 16:15 Uhr  
10. - 14.9.18 Oberursel; Alte Post, Raum E.5  
5 Termine Oberhöchstadter Str. 5  
267,00 EUR 7 - 9 Teilnehmer/innen



### Wochenparktickets

10,00 EUR beträgt die Gebühr für  
ein Wochenticket im Parkhaus  
Stadhalle. Es kann in der vhs  
Geschäftsstelle, Füllerstr. 1 zu den  
Öffnungszeiten vor dem ersten  
Kurstermin erworben werden.