Bildungsurlaub:
Selbstbewusst im Job. Effektive Selbstregulation und Stressbewältigung mit Feldenkrais.

Info:
Stress, ein allgegenwärtiges psychophysisches Phänomen, beeinflusst maßgeblich unsere körperliche und geistige Verfassung.
Unser Bildungsurlaub fokussiert sich auf die Förderung individueller Belastungsverarbeitungskompetenzen zur Vermeidung von stressbedingten Arbeitssituation. Wir vermitteln sowohl theoretische als auch praktische Erkenntnisse aus der Feldenkraisarbeit, um die Selbstregulationsfähigkeiten zu stärken und somit präventiv gegen Stress vorzugehen.

Termin:
FG24657 17.11. - 22.11.2024

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 10 - 16

Gebühren:
TN-Beitrag: 829,00 €
EZ-Zuschlag: 170,00 €
Ohne Unterkunft: nicht möglich

Leistungen:
5 Übernachtungen mit Halbpension Plus im 1/2 Doppelzimmer mit DU/WC; Studienleitung, Programmdurchführung.
Nicht enthalten: An- und Abreise.

Seminarinhalte:
- Verständnis von Stress
- Bewältigungsstrategien für Stress
- Die Rolle der Feldenkraismethode

Anerkennungen:
Für die meisten Bundesländer liegt eine Anerkennung vor. Eine aktuelle Auflistung finden Sie auf unserer Homepage. Weitere Anerkennungen werden auf Anfrage beantragt.

Dozent/in: Antonia Kaps (Feldenkraislehrerin, Feldenkrais Trainer-Assistentin und NLP-Coach)

Unterkunft:
Hotel Bethanien,
Barkhausenstr. 31-33
26465 Langeoog

Telefon: 04972 6910
Internet: https://www.hotel-bethanien.de/

Verlängerungsnächte:
Auf Anfrage und Verfügbarkeit möglich. Bitte über das Forum Gesundheit anfragen.

Verpflegung:
Im Teilnahmebeitrag ist die Halbpension Plus inklusive.

Anreise:
Vom Fährhaus in Bensersiel fahren Fähren nach Langeoog. Weitere Informationen zur Fähre finden Sie unter www.langeoog.de. Nach der Ankunft im Hafen von Langeoog steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie nach einer kurzen Fahrt direkt bis zum Inselbahnhof in Langeoog-Ort befördert. Da Langeoog eine autofreie Insel ist, können Sie das Hotel zu Fuß oder alternativ mit der Kutsche erreichen. Zu Fuß erreichen Sie das Hotel in ca. 15 Minuten.

Materialien:
Bitte bringen Sie für den Bildungsurlaub eine eigene Isomatte, eine Decke, ein Kissen und bequeme Kleidung mit.

Endinformationen:
Hinweise zu Wegbeschreibungen, zeitliche Programmänderungen, Hotelinformationen erhalten Sie ca. 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung.

Empfehlung:
Wir empfehlen immer den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung bei einer Ihnen bekannten Versicherung. Eine Reise-Rücktrittsversicherung kann über das Forum Gesundheit nicht gebucht werden.