

## Bildungsurlaub: Fit, gesund und erfolgreich. Änderung des Gesundheitsverhaltens für einen leistungsstarken Arbeitsalltag.

---

**Info:**

Es ist bekannt, dass gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung die Leistungsfähigkeit steigert. Aber was kann das für den Beruf bedeuten? Gerade der Faktor Stress im Beruf verleitet uns, schnell einen Snack zu sich zu nehmen und an Bewegung am Arbeitsplatz gar nicht zu denken.

Bei diesem Bildungsurlaub lernen wir die eigene Ernährungsgewohnheit in den Fokus zu stellen und diese individuell zu optimieren. Wir erhalten Grundkenntnisse gesunder Ernährung, die Wirkung von gesunder Ernährung auf unser Leistungsfähigkeit und die Möglichkeiten neue Essgewohnheiten in unseren Arbeitsalltag einzubinden. Gleichzeitig werden wir aktive Stressbewältigungsstrategien in Form von Entspannungstechniken nutzen, um den eigenen Stresslevel zu reduzieren.

**Termine:**

- FG24600 10.03. - 15.03.2024
- FG24645 08.12. - 13.12.2024

**Unterrichtseinheiten:** 40 UE**TeilnehmerInnenanzahl:** 10 - 16**Gebühren:**

TN-Beitrag: 799,00 €  
EZ-Zuschlag: 110,00 €

**Leistungen:**

5 Übernachtungen mit Vollpension im 1/2 Doppelzimmer mit DU/WC; Studienleitung, Programmdurchführung.

Nicht enthalten: An- und Abreise.

**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:**

Jasmin Iranpour-Treude, Yogalehrerin, Coach und Körpertherapeutin;  
Kai Treude, Yogalehrer, Ernährungsberater und Mentaltrainer  
[www.flowingart.de](http://www.flowingart.de)

**Kursort:**

Kolping – Allgäuhaus, Wertach/Allgäu

**Unterkunft:**

Kolping - Allgäuhaus  
Kolpingstraße 1-7  
87497 Wertach/Allgäu

Telefon: 08365 7900

Internet: [www.allgaeuhaus-wertach.de](http://www.allgaeuhaus-wertach.de)

**Verlängerungsnächte:**

Auf Anfrage und Verfügbarkeit möglich. Bitte über das Forum Unna anfragen.

**Verpflegung:**

Im Teilnahmebeitrag ist die Vollpension inklusive.

**Materialien:**

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, bequeme Kleidung und ein Sitzkissen mit.

**Anreise:**

Die Reisemöglichkeiten mit dem PKW nach Wertach sind sehr vielfältig. Bitte nutzen Sie für Ihre individuelle Anreise ein Navigationssystem oder die Anreiseinformationen über google maps.

Das Seminarhaus Kolping kann mit den öffentlichen Verkehrsmitteln Bus und Bahn erreicht werden. Alle Fahrpläne finden Sie unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de). Vom Hauptbahnhof Kempten fahren Sie mit der Außerfernbahn Richtung Pfronten/Reutte bis zum Bahnhof Oy-Mittelberg. Von dort geht es mit dem Bus in Richtung Wertach/Sonthofen bis zur Bushaltestelle Abzweigung Allgäuhaus/Kolpingheim.

**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.