

Bildungsurlaub: Gelassen bei der Arbeit. Stressprävention durch achtsames Resilienz-Training.

Info:

Lernen Sie in diesem Resilienz-Training, wie Sie Ihre Widerstandskraft stärken. Das Wissen, dass Sie durch Selbstregulation Ihr parasympathisches System aktivieren, eröffnet Ihnen neue Handlungsspielräume. Sie lernen, worauf Sie im Rahmen Ihrer Selbstfürsorge vermehrt achten können. Das hilft Ihnen bei den vielfältigen Anforderungen Ihres Berufsalltags.

Damit Sie Ihre Ressourcen und Potentiale selbst fördern können, wurde dieses Resilienz-Training entwickelt. Sie werden Ihre Gelassenheit wiederentdecken und mit aktivierender Bewegung und unterschiedlichen Entspannungsmethoden erneut in Ihre Kraft kommen. Qi Gong-Übungen sowie geführte Meditationen erneuern und aktivieren Ihre körperlichen Abwehrkräfte; erfrischen Geist und Seele in der Tiefenentspannung.

Termin:

- FG24631 20.10. - 25.10.2024

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

TN-Beitrag: 829,00 €

EZ-Zuschlag: 110,00 €

**Leistungen:**

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

Nicht enthalten: An- und Abreise.

Dozent/in: Frau Ilse Eichler,

Coach, Seminarleiterin, Trainerin, Humanistische Unternehmensberaterin im Bereich Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung

Unterkunft:

Bildungshaus St. Martin - Kloster Bernried
Klosterhof 8
82347 Bernried am Starnberger See

Telefon: 08158 2550

Internet: www.bildungshaus-berried.de**Verlängerungsnächte:**

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

Verpflegung:

Der Bildungsurlaub beinhaltet Vollpension Verpflegung.

Anreise:

Die Reisemöglichkeiten mit dem PKW nach Bernried am Starnberger See sind sehr vielfältig. Bitte nutzen Sie für Ihre individuelle Anreise ein Navigationssystem oder die Anreisinformationen über google maps.

Das Seminarhaus Bernried kann mit den öffentlichen Verkehrsmitteln Bus und Bahn erreicht werden. Mit der S6 von München bis Tutzing. ab Tutzing fährt regelmäßig der Bus 9614 Richtung Penzberg. Von der Haltestelle Bahnhof Bernried sind es ca. 15 Minuten zu Fuß.

Materialien:

Bitte bringen Sie für den Bildungsurlaub eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

Anerkennungen:

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

Bewegungsanteile:

Teilweise erfolgt der Bildungsurlaub auch in der Natur. Hierfür ist festes Schuhwerk sowie wetterfeste Kleider erforderlich. Falls Sie physische Einschränkungen haben, kontaktieren Sie uns bitte!

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.