

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:

- FG24618 12.05. - 17.05.2024

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

TN-Beitrag: 699,00 €
EZ-Zuschlag: 33,00 €
DZ zur EN: 90,00 €

Leistungen:

5 Übernachtungen mit Halbpension 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

Anerkennungen:

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

Unterkunft:

Tagungs- und Gästehaus der Barmherzigen Brüder Trier
Nordallee 1
54292 Trier
Homepage: www.bb-gaestehaus.de
E-Mail: info@bb-gaestehaus.de

**Verlängerungsnächte:**

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

Verpflegung:

Der Bildungsurlaub beinhaltet Halbpension Verpflegung.

Anreise:

Das Tagungs- und Gästehaus befindet sich im Herzen Triers und steht auf dem gleichen Gelände wie das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier. Als Gast können Sie Ihr Auto zum Preis von 7,00 € pro Tag im Parkhaus abstellen. (*Preis ohne Gewähr*)

Das Gästehaus befindet sich ca. 15 Gehminuten vom Hauptbahnhof in Trier entfernt.

Materialien:

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

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.