

## Bildungsurlaub: Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.

**Info:**

Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf zu sichern, ist eine gute Investition in Ihre Zukunft. Damit Sie geistig und körperlich fit bleiben, hilft Ihnen das Bewusstsein dafür, worauf es wirklich ankommt. Denn Stress, Zeitdruck und komplexe Aufgaben kosten Sie viel Kraft. Um uns vor stressbedingten Krankheiten wirksam zu schützen, nutzen wir das Potential der Achtsamkeit und der Resilienz, um Körper und Geist widerstandsfähiger zu machen.

Damit stärken Sie Ihr Immunsystem, das Ihren Körper und Ihre Psyche vor Krankheiten schützt. Sie werden erleben, wie gut es sich anfühlt, sich selbst helfen können: Ihrer Seele und Ihrem Organismus die notwendige Entspannung zu gönnen.

**Termin:**

- FG23622 05.03. - 10.03.2023

**Unterrichtseinheiten:** 40 UE

**TeilnehmerInnenanzahl:** 10 - 16

**Gebühren:**

TN-Beitrag: 899,00 €

EZ-Zuschlag: 75,00 €

Ohne Unterkunft: nicht möglich!

**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:** Frau Ilse Eichler,

Frau Eichler ist seit vielen Jahren als Personzentrierte Beraterin und Focusing-Begleiterin tätig. Ihr persönliches Anliegen ist es, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Zufriedenheit und einem gesunden Leben zu begleiten.

**Unterkunft:**

Hotel Bethanien,  
Barkhausenstr. 31-33  
26465 Langeoog

Telefon: 04972 6910

Internet: <https://www.hotel-bethanien.de/>

**Verlängerungsächte:**

Auf Anfrage und Verfügbarkeit möglich. Bitte beim Forum Unna anfragen.

**Verpflegung:**

Der Bildungsurlaub beinhaltet eine Vollpension Verpflegung.

**Anreise:**

Vom Fährhaus Langeoog in Bengersiel fahren Fähren nach Langeoog. Weitere Informationen zur Fähre finden Sie unter [www.langeoog.de](http://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 Yoga- oder Isomatte, eine Decke 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 Unna nicht gebucht werden.