

## Bildungsurlaub: Leistungsfähigkeit erhalten: Ganzheitliche Stressbewältigung mit Bewegung in der Natur als Energiequellen für den beruflichen Erfolg.

### Info:

In unserer schnelllebigen Gesellschaft ist es oft schwer, die Balance zwischen Berufs- und Privatleben zu finden. Stress, hohe Belastung und Zeitmangel können sich negativ auf unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit auswirken. Doch zahlreiche Studien zeigen, dass wir durch bewusste Selbstfürsorge, positive Gedanken und gesundem Lebensstil unsere Belastbarkeit steigern, uns konzentrierter fühlen, motivierter sind und seltener krank werden.

In diesem Bildungsurlaub widmen wir uns genau diesen Themen. Wir trainieren ein positives Gedankenmanagement, erlernen verschiedene Entspannungstechniken und erfahren, wie ein gesunder Lebensstil uns unterstützen kann. Dabei erkunden wir auch die Energiequelle „Natur“ und nutzen die Umgebung für Bewegungseinheiten und Entspannungseinheiten unter freiem Himmel.

### Termin:

- FG23666                      20.10. - 25.10.2024

**Unterrichtseinheiten:** 40 UE

**TeilnehmerInnenanzahl:** 10 - 14

### Gebühren:

TN-Beitrag: 899,00 €  
EZ-Zuschlag: 115,00 €



### 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:

Iris Fischer, Trainerin für Kommunikation und Stressmanagement

### Unterkunft:

Kloster Drübeck  
Klostergarten 6  
38871 Drübeck

Internet: [www.kloster-druebeck.de](http://www.kloster-druebeck.de)



### Verlängerungsnächte:

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

### Verpflegung:

Der Bildungsurlaub beinhaltet Vollpension als Verpflegung.

### Materialien:

Yogamatten werden vor Ort zur Verfügung gestellt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung für die täglichen praktischen Übungen mit.

### Anreise:

Bei Anreise mit der Bahn fahren Sie bis zum Bahnhof Ilsenburg. Von dort erreichen Sie das Kloster mit dem Bus. Nutzen Sie die Haltestelle Drübeck-West in Drübeck.

Falls Sie mit dem Auto anreisen, stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung.

### Hinweise:

Unsere Bewegungs- und Entspannungseinheiten finden idealerweise draußen statt, um die Wirkung der Natur zu nutzen und die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken. Eine gewisse Fitness ist daher Voraussetzung für die Teilnahme am Bildungsurlaub.

### Endinformationen:

Hinweise zu 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.