

Bildungsurlaub: Mehr Erfolg - weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung mit Yoga

Info:

Kaum ein Schlagwort kann mit der Popularität des Begriffs "Work-Life-Balance" mithalten. Ganz gleich, ob es um das Stärken der Gesundheitsbildung im Beruf geht oder darum, das eigene Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu erhöhen, die Work-Life-Balance wird immer wieder als die Strategie überhaupt angeführt, um erfolgreiche seine beruflichen Ziele zu erreichen.

Doch was ist dran an dem Begriff? Und, was heißt es denn ganz praktisch, eine "gute" Work-Life-Balance für die Gesundheitsbildung im Beruf zu haben? Welche Faktoren müssen berücksichtigt werden? Wie kann Yoga die Belastungen am Arbeitsplatz verringern?

Termin:

▪ FG24605 03.03. - 08.03.2024

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 6 - 16

Gebühren:

TN-Beitrag: 749,00 €

EZ-Zuschlag: 55,00 €



Leistungen:

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

Nicht enthalten: An- und Abreise.

Seminarinhalte:

- Unterstützung körpereigener Selbstheilungskräfte durch ausgewogenes Leben
- Bessere Wahrnehmung eigener Bedürfnisse lernen
- Ressourcen stärken durch mentale und körperliche Entspannung
- Aktivierung neue Lebensfreude durch Lösen innerer Verspannungen

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 Tara Götz, Yoga-Lehrerin

Kursort:

Haus Seeadler Sellin, Rügen

Unterkunft:

Haus Seeadler Sellin
Granitzer Straße 14/16
18586 Ostseebad Sellin

Web: www.haus-seeadler-ruegen.de



Verlängerungs Nächte:

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

Verpflegung:

Bei diesem Bildungsurlaub ist die Vollpension inbegriffen. Das Mittagessen wird selbst in Form eines Lunchpaketes vom Frühstücksbuffet zusammengestellt.

Materialien:

Bitte bringen Sie für den Bildungsurlaub eine eigene Yogamatte und bequeme Kleidung mit.

Anreise:

Mit dem Auto erreichen Sie die Insel Rügen am einfachsten über die A19 und die A20. Der Zubringer B96 führt Sie über die Rügenbrücke, die den Strelasund bei Stralsund überquert, und ab Bergen über die B196 ins Ostseebad Sellin.

Mit der Bahn erreichen Sie das Haus Seeadler, wenn Sie bis zum Bahnhof „Sellin Ost“ fahren. Vom Bahnhof sind es dann noch ca. 750 m bis zur Unterkunft.

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 Gesundheit nicht gebucht werden.