

## Bildungsurlaub: Raus aus der Erschöpfungspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

**Info:**

Stress hat keinen besonders guten Ruf. Dabei ist er eigentlich gar nichts Schlechtes. Sondern ein Schutzmechanismus und dafür da, uns in Momenten großer Belastung einen Energiekick zu geben. Wer allerdings permanent unter Strom steht, ist oft unkonzentriert und unaufmerksam, schnell gereizt und häufig erschöpft. Auf langer Sicht macht Dauerstress krank!

Bei diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die Auswirkungen von Stress und die Bedeutung von Stressmanagement. Mithilfe von bestimmten Anti-Stress-Strategien lernen Sie mit akuten Stresssituation in Ihrem Berufsalltag gelassener umzugehen. Mit Praxismethoden wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen erlernen Sie Entspannungstechniken, die gegen Stress helfen und leicht in jeden Arbeitsalltag einzubinden sind. Sie werden lernen gezielt den beruflichen Stress zu bekämpfen!

**Termin:**

- FG24615                    12.05. - 17.05.2024

**Unterrichtseinheiten:** 40 UE

**TeilnehmerInnenanzahl:** 8 - 16

**Gebühren:**

TN-Beitrag: 799,00 €  
EZ-Zuschlag: 110,00 €

**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.

**Unterkunft:**

Seminarhotel Kunze-Hof  
Deichstraße 16-18; 26937 Stadland-Seeefeld  
Homepage: [www.kunze-hof.de](http://www.kunze-hof.de)  
E-Mail: [kunze-hof@t-online.de](mailto:kunze-hof@t-online.de)

**Dozent/in:**

Herr Franz-Josef Laufer, Yogalehrer und Meditationskursleiter

**Verlängerungsnächte:**

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

**Verpflegung:**

Der Bildungsurlaub beinhaltet Vollpension Verpflegung.

**Materialien:**

Yogamatten werden vor Ort zur Verfügung gestellt.

**Seminarinhalte:**

- Auseinandersetzung und Bewältigung mit beruflichen Stresssituationen
- Entwicklung von kurz-, mittel- und langfristigen Stressbewältigungsstrategien
- Auseinandersetzung mit Yoga, Achtsamkeitstechniken und Meditation
- Transfer in den Berufsalltag

**Anreise:**

Mit der Bahn erreichen Sie das Seminarhotel über den Bahnhof Nordenham oder Rodenkirchen. Von hier aus nehmen Sie bitte ein Taxi, da die Fahrzeit noch ca. 15 Minuten beträgt. Sie können gerne das Seminarhotel bezüglich des Taxitransfers kontaktieren.

Falls Sie mit dem PKW anreisen, finden Sie die beste Route entweder mit Ihrem Navi oder über google.maps. Das Seminarhotel verfügt über ausreichend Parkplätze.

**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.