

## Bildungsurlaub: Resilienz mit Yoga: Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.

### Info:

Die moderne Arbeitswelt zeichnet sich durch Schnellebigkeit und flexibles Handeln aus. Das gibt vielen Menschen das Gefühl vor nicht kontrollierbaren Situationen zu stehen. Eine ausschließliche Fokussierung auf die Defizite nimmt uns Energie und lässt Zweifel und Ängste aufkommen, manche Menschen verlieren ihren Mut und ihr Selbstvertrauen.

"Resilienz" ist die Widerstandskraft, die dabei hilft, Herausforderungen und Krisen nicht als persönliche Beleidigung oder Schicksalsschlag zu sehen, sondern als Entwicklungs- und Wachstumschance zu nutzen. Es ist auch die Fähigkeit, das eigene Leben gemäß den eigenen Fähigkeiten und Werten aktiv zu gestalten und schwierige Situationen mit einem positiv aktiven Geist zu meistern.

### Termin:

- FG24606 17.03.2024 - 22.03.2024

**Unterrichtseinheiten:** 40 UE

**TeilnehmerInnenanzahl:** 6 - 16

### Gebühren:

TN-Beitrag: 829,00 €

EZ-Zuschlag: 170,00 €

Ohne Unterkunft: nicht möglich

### Leistungen:

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

Nicht enthalten: An- und Abreise.



### Seminarinhalte:

- Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Resilienz
- Analyse bestimmter Stressoren
- Techniken und Methoden des Yogas
- Entwicklung von Strategien für einen resilienten Berufsalltag

### Dozent/in:

Frau Isa Götz, Yoga-Lehrerin

### Anerkennungen:

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



### Unterkunft:

Hotel Bethanien,  
Barkhausenstr. 31-33

26465 Langeoog

Telefon: 04972 6910

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

### Verlängerungsnächte:

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

### Verpflegung:

Im Teilnahmebeitrag ist die Halbpension Plus inklusive.

### Anreise:

Vom Fährhaus 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.

### 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.