

Bildungsurlaub: Gelassen bei der Arbeit. Stressprävention durch achtsames Resilienz-Training.

Info:

Lernen Sie in diesem Resilienz-Training, wie Sie Ihre Widerstandskraft stärken. Das Wissen, dass Sie durch Selbstregulation Ihr parasympathisches System aktivieren, eröffnet Ihnen neue Handlungsspielräume. Sie lernen, worauf Sie im Rahmen Ihrer Selbstfürsorge vermehrt achten können. Das hilft Ihnen bei den vielfältigen Anforderungen Ihres Berufsalltags.

Damit Sie Ihre Ressourcen und Potentiale selbst fördern können, wurde dieses Resilienz-Training entwickelt. Sie werden Ihre Gelassenheit wiederentdecken und mit aktivierender Bewegung und unterschiedlichen Entspannungsmethoden erneut in Ihre Kraft kommen. Qi Gong-Übungen sowie geführte Meditationen erneuern und aktivieren Ihre körperlichen Abwehrkräfte; erfrischen Geist und Seele in der Tiefenentspannung.

**Termin:**

- FG23634 24.09. - 29.09.2023

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 10 - 16

Gebühren:

TN-Beitrag: 819,00 €

EZ-Zuschlag: 62,50 €

Ohne Unterkunft: 499,00 €

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: Frau Ilse Eichler,

Coach, Seminarleiterin, Trainerin, Humanistische

Unternehmensberaterin im Bereich Kommunikation,

Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung

Unterkunft:

Haus Feldberg-Falkau

Schuppenhörnlestraße 74

79868 Feldberg-Falkau

Homepage: www.familienferien-freiburg.de

E-Mail: ifalkau@familienferien-freiburg.de

Verlängerungsnächte:

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

Verpflegung:

Der Bildungsurlaub beinhaltet Vollpension Verpflegung.

Anreise:

Feldberg-Falkau erreicht man über die A5 Richtung Freiburg-Mitte. Danach fahren Sie auf der B31 weiter Richtung Titisee. Parkplätze stehen an der Unterkunft zur Verfügung.

Falls Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen, ist die nächste Bahnstation die Altglashütten-Falkau Ihr Zielbahnhof. Von hier sind es etwa 30 Minuten Fußweg bergauf. Selbstverständlich kann auch das Haus Feldberg-Falkau Sie nach vorheriger Vereinbarung am Bahnhof abholen.

Materialien:

Bitte bringen Sie für den Bildungsurlaub eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

Bewegungsanteile:

Teilweise erfolgt der Bildungsurlaub auch in der Natur. Hierfür ist festes Schuhwerk sowie wetterfeste Kleider erforderlich. Falls Sie physische Einschränkungen haben, kontaktieren Sie uns bitte!

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.