

## Bildungsurlaub: Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.

**Info:**

Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf zu sichern, ist eine gute Investition in Ihre Zukunft. Damit Sie geistig und körperlich fit bleiben, hilft Ihnen das Bewusstsein dafür, worauf es wirklich ankommt. Denn Stress, Zeitdruck und komplexe Aufgaben kosten Sie viel Kraft. Um uns vor stressbedingten Krankheiten wirksam zu schützen, nutzen wir das Potential der Achtsamkeit und der Resilienz, um Körper und Geist widerstandsfähiger zu machen. Damit stärken Sie Ihr Immunsystem, das Ihren Körper und Ihre Psyche vor Krankheiten schützt. Sie werden erleben, wie gut es sich anfühlt, sich selbst helfen können: Ihrer Seele und Ihrem Organismus die notwendige Entspannung zu gönnen.

**Termin:**

- FG23608 10.09. - 15.09.2023

**Unterrichtseinheiten:** 40 UE

**TeilnehmerInnenanzahl:** 8 - 16

**Gebühren:**

TN-Beitrag: 799,00 €

EZ-Zuschlag: 45,00 €

Ohne Unterkunft: 449,00 €

**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,

Frau Eichler ist seit vielen Jahren als Personzentrierte Beraterin und Focusing-Begleiterin tätig. Ihr persönliches Anliegen ist es, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Zufriedenheit und einem gesunden Leben zu begleiten.

**Unterkunft:**

Kloster Maria Hilf

Carl-Netter-Str. 7

77815 Bühl

Telefon: 07223 802 165

Internet: [www.kloster-maria-hilf-buehl.de](http://www.kloster-maria-hilf-buehl.de)

**Verlängerungs Nächte:**

Auf Anfrage und Verfügbarkeit möglich. Bitte beim Forum Unna anfragen.

**Verpflegung:**

Der Bildungsurlaub beinhaltet eine Vollpension Verpflegung.

**Anreise:**

Das Kloster Maria Hilf ist mit dem PKW zu erreichen. Parkplätze stehen zur Verfügung.

Mit der Bahn fahren Sie zum Bahnhof Bühl, welcher ca. 1 km (14 Min. Gehweg) vom Kloster entfernt liegt.

**Materialien:**

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

**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.



Fotos: [www.kloster-maria-hilf-buehl.de](http://www.kloster-maria-hilf-buehl.de)