

Bildungsurlaub: Stressfreier durch den Arbeitsalltag. Die gesunde Kraft des achtsamen Arbeits- und Lebensstils.

Info:

Unser Lebens- und Arbeitsstil ist Ausdruck lange eingeübter, alltäglicher Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster. Oft sind uns diese nicht bewusst oder wir empfinden sie als selbstverständlich bzw. schwer änderbar. Stress, Schlafstörungen, Stoffwechselerkrankungen, Herz-Kreislauferkrankungen und vieles mehr sind mögliche Folgen unseres antrainierten Verhaltens oder vorhandener Umweltbedingungen.

Wie gelingt es, dass wir mehr Lebensfreude, Wohlbefinden und Gesundheit erhalten? Welche individuellen, neuen Gewohnheiten können wir dafür in unser Leben sowie Arbeitsprozesse integrieren?

Termin:

- FG24667 21.07. - 26.07.2024

Unterrichtseinheiten: 40 UE**TeilnehmerInnenanzahl:** 10 - 16**Gebühren:**

TN-Beitrag: 899,00 €

EZ-Zuschlag: 100,00 €

Ohne Unterkunft: auf Anfrage!

**Leistungen:**

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

Nicht enthalten: An- und Abreise.

Dozent/in:

- Frau Ilse Eichler, Coach, Seminarleiterin, Trainerin, Humanistische Unternehmensberaterin im Bereich Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung
- Volker Fenske, Human-Ökologe und Landschaftsarchitekt

Anerkennungen:

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

Unterkunft:

Kloster Maria Hilf

Carl-Netter-Str. 7

77815 Bühl

Telefon: 07223 802 165

Internet: www.kloster-maria-hilf-buehl.de**Verpflegung:**

Der Bildungsurlaub beinhaltet Vollpension als Verpflegung.

Verlängerungsnächte:

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

Seminarinhalte:

- Vertiefung des Bewusstseins für eventuell vorhandene Denk-, Gefühls- und Reiz-Reaktionsmuster
- Integrierung der gesunden Bedürfnisse in den Arbeitsalltag
- Praxis-Übungen für eine bewusste Körperwahrnehmung
- Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der Selbstwahrnehmung

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.

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.