

## 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.

### Termine:

- FG24604 03.03. – 08.03.2024

**Unterrichtseinheiten:** 40 UE

**TeilnehmerInnenanzahl:** 8 - 16

### Gebühren:

TN-Beitrag: 829,00 €

EZ-Zuschlag (Etagedusche): 45,00 € (nach Verfügbarkeit)

EZ-Zuschlag (DU/WC): 115,00 € (nach Verfügbarkeit)

DZ-Zuschlag (Etageduschen): abzgl. 30,00 € p. P.



### 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 Personenzentrierte Beraterin und Focusing-Begleiterin tätig. Ihr persönliches Anliegen ist es, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Zufriedenheit und einem gesunden Leben zu begleiten.

**Kursort:** Gruppengästehaus Klarstrand, Sylt

### Unterkunft:

Gruppengästehaus Klarstrand  
Strandstraße 9  
25996 Wenningstedt

Web: [www.klaarstrand.de](http://www.klaarstrand.de)

### Verlängerungsnächte:

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



### Verpflegung:

Bei diesem Bildungsurlaub ist die Vollpension inbegriffen. Das Mittagessen wird selbst in Form eines Lunchpaketes vom Frühstücksbuffet zusammengestellt.

### Anreise:

Mit dem DB AutoZug SyltShuttle erreichen Sie in nur 35 Minuten komfortabel die Insel. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.syltshuttle.de](http://www.syltshuttle.de)

Mit der Bahn empfiehlt sich die Anreise nach Westerland/ Sylt. Den Fahrplan, eine Verbindungssuche, und weitere allgemeines Informationen finden Sie im Internet unter [www.nord-ostsee-bahn.de](http://www.nord-ostsee-bahn.de). Vom Bahnhof Westerland können Sie die Buslinie 1 bis nach Wenningstedt nehmen.

### Materialien:

Bitte bringen Sie für den Bildungsurlaub eine eigene Yogamatte, 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 Gesundheit nicht gebucht werden.