

## ACHTSAMKEIT IM BERUF. STRESS REDUZIEREN UND RESSOURCEN STÄRKEN MIT MBSR. QIGONG ALS QUELLE VON SPANNUNGSREGULATION UND SELBSTMANAGEMENT.

### KURSNR. / TERMIN

FB26004: 17.05. - 22.05.2026

### GEBÜHREN

Teilnahmebeitrag: 799,00 €

EZ-Zuschlag: 100,00 €

### LEISTUNGEN

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

Nicht enthalten: An- und Abreise.

### DOZENT\*IN

Anita Wilmes:

Sozialarbeiterin, Dozentin und Praxis in Qigong, Shiatsu, Meditation, MBSR und Stressbewältigung

### UNTERKUNFT

DJH-Resort Neuharlingersiel

[www.jugendherberge.de/jugendherbergen/djh-resort-neuharlingersiel/](http://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/djh-resort-neuharlingersiel/)

### VERLÄNGERUNG

Auf Anfrage und Verfügbarkeit sind Zusatznächte möglich. Bitte fragen Sie über das Forum Gesundheit an.

### MATERIALIEN

Je nach Veranstaltungsort kann es möglich sein, dass Sie eine Yogamatte und ein Sitzkissen mitbringen müssten.

### ENDINFORMATIONEN

Weitere Informationen zu Ihrer Unterkunft, Materialien oder Programmänderungen erhalten Sie ca. 4 Wochen vor Beginn.

### EMPFEHLUNG

Wir empfehlen immer den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung bei einer Ihnen bekannten Versicherung. Eine Versicherung kann nicht über uns gebucht werden.



Forum Gesundheit  
[www.forum-gesundheit-nrw.de](http://www.forum-gesundheit-nrw.de)  
[bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de](mailto:bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de)  
02303/22441

