

## Bildungsurlaub: Raus aus der Erschöpfungspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

### Info:

Stress hat keinen besonders guten Ruf. Dabei ist er eigentlich gar nichts Schlechtes. Sondern ein Schutzmechanismus und dafür da, uns in Momenten großer Belastung einen Energiekick zu geben. Wer allerdings permanent unter Strom steht, ist oft unkonzentriert und unaufmerksam, schnell gereizt und häufig erschöpft. Auf langer Sicht macht Dauerstress krank!

Bei diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die Auswirkungen von Stress und die Bedeutung von Stressmanagement. Mithilfe von bestimmten Anti-Stress-Strategien lernen Sie mit akuten Stresssituation in Ihrem Berufsalltag gelassener umzugehen. Mit Praxismethoden wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen erlernen Sie Entspannungstechniken, die gegen Stress helfen und leicht in jeden Arbeitsalltag einzubinden sind. Sie werden lernen gezielt den beruflichen Stress zu bekämpfen!

### Termine:

- FG23616 26.11. - 01.12.2023

**Unterrichtseinheiten:** 40 UE

**TeilnehmerInnenanzahl:** 10 - 16

### Gebühren:

TN-Beitrag: 799,00 €

EZ-Zuschlag: 124,00 € (nach Verfügbarkeit)

Ohne Unterkunft: 449,00 €



### Leistungen:

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

Nicht enthalten: An- und Abreise.

### Seminarinhalte:

- Auseinandersetzung und Bewältigung mit beruflichen Stresssituationen
- Entwicklung von kurz-, mittel- und langfristigen Stressbewältigungsstrategien
- Auseinandersetzung mit Yoga, Achtsamkeitstechniken und Meditation
- Transfer in den Berufsalltag

### 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:

Herr Franz-Josef Laufer, Yogalehrer und Meditationskursleiter

### Unterkunft:

Gruppengästehaus Klaarstrand  
Strandstraße 9  
25996 Wenningstedt

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

### Verlängerungsnächte:

Auf Anfrage und Verfügbarkeit möglich. Bitte beim Forum Unna 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.

### 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.