

## 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!

**Termin:**

- FG23609                      05.11. - 10.11.2023

**Unterrichtseinheiten:** 40 UE

**TeilnehmerInnenanzahl:** 8 - 16

**Gebühren:**

TN-Beitrag: 699,00 €

EZ-Zuschlag: kein Zuschlag

Ohne Unterkunft: nicht möglich!

**Leistungen:**

5 Übernachtungen mit Vollpension im 1/2 Doppelzimmer mit DU/WC; Einzelzimmer sind nur mit Etagedusche verfügbar!; 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:**

Herr Franz-Josef Laufer, Yogalehrer und Meditationskursleiter

**Unterkunft:**

Inselhaus Vielfalt

Dünenstraße 15

26571 Juist

Tel.: 0 49 35/10 76

Homepage: [www.inselhaus-vielfalt.de](http://www.inselhaus-vielfalt.de)

**Verlängerungsnächte:**

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

**Verpflegung:**

Der Bildungsurlaub beinhaltet Vollpension Verpflegung.

**Materialien:**

Yogamatten werden vor Ort zur Verfügung gestellt.

**Seminarinhalte:**

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

**Anreise:**

Täglich fahren Fähren von Norddeich nach Juist. Über die deutsche Bahn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) können Sie Ihre Tickets bis zur Haltestelle „Norddeich-Mole“ buchen. Von hier sind es nur noch 300 m bis zur Fähre.

Die Insel Juist ist eine autofreie Insel. Im Fährhafen von Norddeich besteht die Möglichkeit bei Anreise mit dem PKW Ihr PKW auf einem Parkplatz abzustellen. Die Tagesparkgebühr beträgt ca. 5,00 € (Preis ohne Gewähr).

Vom Anleger auf Juist sind es ca. 500 Meter zur Inselhospiz. Ihr Gepäck können Sie gegen Gebühr vom Hafen zur Unterkunft bringen lassen.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.reederei-frisia.de](http://www.reederei-frisia.de)

**Endinformationen:**

Hinweise zu 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.