

Bildungsurlaub: In Balance statt im Burnout. Selfcare und Burnout-Prophylaxe im Arbeitsleben mit regenerativen Yoga.

Info:

In unserem Bildungsurlaub erhalten Sie nicht nur theoretisches Wissen über Stress und Burnout im beruflichen Umfeld, sondern auch praxiserprobte Techniken zur Stressreduktion. Erleben Sie die kraftvollen Verbindungen zwischen regenerativem Yoga, Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken, um eine nachhaltige Balance zwischen beruflichem Engagement und persönlichem Wohlbefinden zu schaffen.

Seminarinhalte:

- Verständnis von Stress und Burnout im beruflichen Kontext: Ursachen, Warnzeichen, Verlauf sowie präventive Maßnahmen und Methoden.
- Gezielte Yoga-Übungen für Stressabbau und Entspannung am Arbeitsplatz.
- Achtsamkeit & Meditationstechniken, um auch in hektischen Arbeitsphasen präsent und fokussiert zu bleiben.
- Atemübungen (Pranayama) für den Ausgleich des Nervensystems und die Steigerung der inneren Gelassenheit.

Termin:

- FG24674 17.11.2024 - 22.11.2024

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 8 - 16

Gebühren:

TN-Beitrag: 669,00 €
EZ-Zuschlag: 40,00 €

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:

Meike Nachtwey

Unterkunft:

Jugendherberge Norderney
Muehlenstraße 1
26548 Norderney/Nordsee

Web: www.jugendherberge.de/unterweser

**Verlängerungsnächte:**

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

Verpflegung:

Der Bildungsurlaub beinhaltet Vollpension Verpflegung.

Anreise:

Mit dem Auto erreichen Sie Norderney über die Autobahnen A 31 und A28 in Richtung Emden. Von der Autobahn fahren Sie auf die Bundesstraßen B210 und B72 in Richtung Norden/Norddeich. In Norddeich sind der Fähranleger und die Parkplätze ausgewiesen. Die Fähre legen mehrmals am Tag am Anleger Norddeich Mole ab, die Überfahrt dauert etwa 55 Minuten.

Es besteht auch die Möglichkeit mit dem PKW überzusetzen. Auf Norderney brauchen Sie allerdings kein Auto, da Sie bequem die Wegstrecken zu Fuß oder mit dem Rad, dem Bus oder einem Taxi zurücklegen können.

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.