

## 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:**

- FG22608                    15.05.2022 – 20.05.2022
- FG22612                    11.09.2022 – 16.09.2022

**Unterrichtseinheiten:** 40 UE

**TeilnehmerInnenanzahl:** 10 - 16

**Gebühren:**

TN-Beitrag: 729,00 €

EZ-Zuschlag: 120,00 €

Ohne Unterkunft: 399,00 €

**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:**

Herr Franz-Josef Laufer, Yogalehrer und Meditationskursleiter

**Kursort:**

Kloster Steinfeld in Kall

**Unterkunft:**

Kloster Steinfeld

Hermann-Josef-Straße 4

53925 Kall

Telefon: 02441 889131

Internet: [www.kloster-steynfeld.com](http://www.kloster-steynfeld.com)

**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:**

Das Salvatorianer Kloster Steinfeld ist mit dem PKW (ca. eine Stunde von Köln entfernt) zu erreichen. Mit der Bahn fahren Sie zum Bahnhof Kall, welcher ca. 2km vom Kloster Steinfeld entfernt liegt. Dann nehmen Sie den Eifelsteig-Wanderbus 770 (Haltestelle: Steinfeld Kloster) oder die TaxiBusPlus-Linie 886 (mind. 30 Minuten vorher bestellen Tel. 02441 99454545).

**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.