

Bildungsurlaub: Mehr Erfolg - weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung mit Yoga

Info:

Kaum ein Schlagwort kann mit der Popularität des Begriffs "Work-Life-Balance" mithalten. Ganz gleich, ob es um das Stärken der Gesundheitsbildung im Beruf geht oder darum, das eigene Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu erhöhen, die Work-Life-Balance wird immer wieder als die Strategie überhaupt angeführt, um erfolgreiche seine beruflichen Ziele zu erreichen.

Doch was ist dran an dem Begriff? Und, was heißt es denn ganz praktisch, eine "gute" Work-Life-Balance für die Gesundheitsbildung im Beruf zu haben? Welche Faktoren müssen berücksichtigt werden? Wie kann Yoga die Belastungen am Arbeitsplatz verringern?

Termin:

- FG23602 03.12. - 08.12.2023

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 6 - 15

Gebühren:

- TN-Beitrag: 749,00 €
- EZ-Zuschlag: ab 80,00 €
- Ohne Unterkunft: 479,00 €

Leistungen:

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

Nicht enthalten: An- und Abreise.

Seminarinhalte:

- Unterstützung körpereigener Selbstheilungskräfte durch ausgewogenes Leben
- Bessere Wahrnehmung eigener Bedürfnisse lernen
- Ressourcen stärken durch mentale und körperliche Entspannung
- Aktivierung neue Lebensfreude durch Lösen innerer Verspannungen

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:

Frau Tara Götz, Yoga-Lehrerin

Kursort:

Haus Alter Leuchtturm Borkum, Insel Borkum

Unterkunft:

Haus „Alter Leuchtturm“
Wilhelm-Bakker-Straße 4
26757 Borkum

Internet: www.alter-leuchtturm-borkum.de

Verlängerungsnächte:

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

**Verpflegung:**

Der Bildungsurlaub beinhaltet Vollpension als Verpflegung.

Materialien:

Yogamatten werden vor Ort zur Verfügung gestellt.

Anreise:

Borkum erreichen Sie per Pkw über Emden oder Eemshaven, mit der Bahn über Emden. Von dort stehen Ihnen die Fähren der AG-Ems zur Verfügung.

Buchen Sie Ihren Fährplatz rechtzeitig über aq-ems.de oder der Telefonnummer +49 (0) 18 05 / 18 01 82.

Auf Borkum angekommen, können Sie bequem mit der Inselbahn, per Bus oder Taxi, mit Ihrem Pkw das Haus Alter Leuchtturmerreichen.

Am Haus „Alter Leuchtturm“ stehen leider keine Parkplätze zur Verfügung.

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.