

Bildungsurlaub: Das Gleichgewicht finden. Die Bedeutung von Beweglichkeit und Achtsamkeit als Voraussetzung für stressfreies Arbeiten. Pilates als unterstützende Kraft.

Info:

Ganz in seiner Mitte zu sein, aus der Kraft des Beckenbodens, die eigene Stabilität erfahren. Mit dem eigenen Körper in Balance zu kommen, hilft uns, auch im Alltag besser auf die Signale des Körpers zu achten. Pilates stärkt vor allem die Körpermitte, gibt uns Kraft von Innen heraus und macht unsere Gelenke durch viele „Längenbewegungen“ geschmeidig und erhält so die Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Dies führt zu einer besseren und gesünderen Körperwahrnehmung, was uns wiederum im Berufsalltag zu Gute kommt, denn wenn wir Verspannungen frühzeitig bemerken, können wir auch präventiv durch kleine gezielte Bewegungen gesteuern.

Termin:

FG24650 01.12. - 06.12.2024

Unterrichtseinheiten: 40 UE**TeilnehmerInnenanzahl:** 8 - 16**Gebühren:**

TN-Beitrag: 799,00 €

EZ-Zuschlag: 110,00 €

**Leistungen:**

5 Übernachtungen mit Vollpension im 1/2 Doppelzimmer;
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:

Frau Almut Krüger Yoga-Lehrerin

Kursort:

Kolping – Allgäuhaus, Wertach/Allgäu

Unterkunft:

Kolping - Allgäuhaus
Kolpingstraße 1-7
87497 Wertach/Allgäu

Telefon: 08365 7900

Internet: www.allgaeuhaus-wertach.de**Verlängerungsnächte:**

Auf Anfrage und Verfügbarkeit möglich. Bitte beim Forum Gesundheit anfragen.

**Verpflegung:**

Bei diesem Bildungsurlaub ist die Vollpension inbegriffen.

Anreise:

Die Reisemöglichkeiten mit dem PKW nach Wertach sind sehr vielfältig. Bitte nutzen Sie für Ihre individuelle Anreise ein Navigationssystem oder die Anreiseinformationen über google maps.

Das Seminarhaus Kolping kann mit den öffentlichen Verkehrsmitteln Bus und Bahn erreicht werden. Alle Fahrpläne finden Sie unter www.bahn.de. Vom Hauptbahnhof Kempten fahren Sie mit der Außerfernbahn Richtung Pfronten/Reutte bis zum Bahnhof Oy-Mittelberg. Von dort geht es mit dem Bus in Richtung Wertach/Sonthofen bis zur Bushaltestelle Abzweigung Allgäuhaus/Kolpingheim.

Materialien:

Bitte bringen Sie für den Bildungsurlaub eine eigene Yogamatte, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

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.