

## Bildungsurlaub: Resilienz mit Yoga: Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.

**Info:**

Die moderne Arbeitswelt zeichnet sich durch Schnellebigkeit und flexibles Handeln aus. Das gibt vielen Menschen das Gefühl vor nicht kontrollierbaren Situationen zu stehen. Eine ausschließliche Fokussierung auf die Defizite nimmt uns Energie und lässt Zweifel und Ängste aufkommen, manche Menschen verlieren ihren Mut und ihr Selbstvertrauen.

"Resilienz" ist die Widerstandskraft, die dabei hilft, Herausforderungen und Krisen nicht als persönliche Beleidigung oder Schicksalsschlag zu sehen, sondern als Entwicklungs- und Wachstumschance zu nutzen. Es ist auch die Fähigkeit, das eigene Leben gemäß den eigenen Fähigkeiten und Werten aktiv zu gestalten und schwierige Situationen mit einem positiv aktiven Geist zu meistern.

**Termin:**

- FG23604 10.12.2023 - 15.12.2023

**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:**

- Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Resilienz
- Analyse bestimmter Stressoren
- Techniken und Methoden des Yogas
- Entwicklung von Strategien für einen resilienten Berufsalltag

**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](http://www.alter-leuchtturm-borkum.de)

**Verlängerungsnächte:**

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

**Verpflegung:**

Im Teilnahmebeitrag ist die Vollpension inklusive.

**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 [ag-ems.de](http://ag-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 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 Unna nicht gebucht werden.