

## Bildungsurlaub: Der inneren Balance begegnen. Methoden zur Stärkung der kognitiven und physischen Flexibilität als Anstoß im Beruf.

**Info:**

In Gesprächen sowie in der Bewegung werden berufliche und gesellschaftliche Themen reflektiert und neue Perspektiven eingenommen. Die Improvisation und den Tanz nutzen wir als eine Ressource zur Förderung der Kreativität, Spontaneität und Flexibilität. Ziel ist es, uns von Tag zu Tag lebendiger im eigenen Körper zu fühlen, gesunde Körperhaltungen einzunehmen und ein differenzierteres Körpergefühl zu entwickeln.

**Termin:**

• FG24609 21.04. - 26.04.2024

**Unterrichtseinheiten:** 40 UE

**TeilnehmerInnenanzahl:** 8 - 16

**Gebühren:**

TN-Beitrag: 779,00 €  
EZ-Zuschlag: 60,00 €

**Leistungen:**

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

Nicht enthalten: An- und Abreise.

**Seminarinhalte:**

- Kreativität und Spontaneität als Ressource
- innere Beweglichkeit und Flexibilität im Umgang mit Herausforderungen, Veränderungen und Übergängen
- Freude und Leichtigkeit an der natürlichen Bewegung: Motivation für Gesundheitsförderung
- Entspannung, Strategien der Stressbewältigung

**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:**

Tara Götz Yoga-Lehrerin

**Unterkunft:**

FERIENLAND SALEM  
Am Hafen 1  
17139 Malchin OT Salem

Tel.: 03994 2340

E-Mail: [info@ferienland-salem.de](mailto:info@ferienland-salem.de)

Homepage: [www.ferienland-salem.de](http://www.ferienland-salem.de)

**Verlängerungsnächte:**

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

**Verpflegung:**

Der Bildungsurlaub beinhaltet Vollpension als Verpflegung.

**Anreise:**

Mit dem Auto erreichen Sie Salem z.B. über die A20, fahren Sie Richtung Stralsund/Berlin, nehmen Sie die Ausfahrt 19 - Tessin und biegen links ab auf die B110 in Richtung Dargun/Gnoien. In Dargun folgen Sie den Hinweisschildern in Richtung Neukalen.

Aus Richtung Berlin nehmen Sie die A24, fahren dann auf die A19 in Richtung Rostock. Nehmen Sie die Ausfahrt 15 - Linstow und folgen der Ausschilderung.

Wenn Sie mit der Bahn anreisen fahren Sie bis zum Bahnhof in Malchin und ist ca. 8Km vom Ferienland Salem entfernt.

Das Ferienland Salem bieten nach Absprache auch einen Abholservice an, dieser muss aber spätestens 7 Tage vor Anreise mit der Rezeption abgesprochen werden.

**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 Gesundheit nicht gebucht werden.