

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:

· FG23642 12.11. - 17.11.2023

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 8 - 16

Gebühren:

TN-Beitrag: 699,00 €

EZ-Zuschlag: 75,00 €

Ohne Unterkunft: ab 419,00 €

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

Unterkunft:

Inselquartiere Norderney

Lippestraße 12-15

Homepage: <https://www.inselquartiere.de/haus-detmold/gaestehaus/>

Verlängerungsächte:

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

Verpflegung:

Der Bildungsurlaub beinhaltet Vollpension als Verpflegung.

Anreise:

Mit dem Auto erreichen Sie Norderney über die Autobahnen A 31 und A28 in Richtung Emden. Von der Autobahn fahren Sie auf die Bundesstraßen B210 und B72 in Richtung Norden/Norddeich. In Norddeich sind der Fähranleger und die Parkplätze ausgewiesen. Die Fähre legen mehrmals am Tag am Anleger Norddeich Mole ab, die Überfahrt dauert etwa 55 Minuten.

Es besteht auch die Möglichkeit mit dem PKW überzusetzen. Auf Norderney brauchen Sie allerdings kein Auto, da Sie bequem die Wegstrecken zu Fuß oder mit dem Rad, dem Bus oder einem Taxi zurücklegen können.



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.