Weitere Entspannungsangebote:

5631 | Neu: Zeit für mich!
Yoga-Pilates-Mix auf Spiekeroog
Freitag, 22. März 2024 bis
Sonntag, 24. März 2024

Ein Wochenende ganz im Zeichen von Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden. Gönne dir ein Wochenende Auszeit nur für dich und genieße sanfte Yoga- und Pilatesstunden in der herrlichen Dünenlandschaft Spiekeroogs.

5330 | Neu: Stimme und Persönlichkeit
Bildungsurlaub auf Spiekeroog
Sonntag, 21. April 2024 bis
Mittwoch, 24. April 2024

Wer seine Stimme fließen und singen lässt, macht sich ein großes Geschenk: Den Einklang mit sich selbst. Singen fördert die seelische und körperliche Gesundheit, wirkt sich positiv auf die Sprechstimme aus, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, stärkt das Selbstvertrauen und flutet das Gehirn mit Glückshormonen. Ausgewählte Atem- und Stimmübungen stärken die Stimme.

Weitere Angebote auf Spiekeroog finden Sie auf unserer Website:

www.kvhs-ammerland.de

Anmeldung, Information

kvhs Ammerland
Am Esch 10
26655 Westerstede
04488 56-5101
kvhs@kvhs-ammerland.de
www.kvhs-ammerland.de

1. April 2023 / 06/24

Spiekeroog: Wege zur persönlichen Stressbewältigung

Bildungsurlaub:
Entspannt und stark im Beruf

Entspannt und stark im Beruf

Inhalte

In den heutigen Berufswelten verbleibt wenig Raum für Phasen der Ruhe, Entspannung und Selbstreflexion. Für ein vitales Berufsleben ist daher ein verantwortungsbewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen von zentraler Bedeutung.

In der Ruhe und Abgeschiedenheit der Nordseeinsel Spiekeroog bietet dieser Bildungsurlaub die Chance, zu sich zu kommen und sich auf Wesentliches zu fokussieren, um wieder gestärkt in den Berufsalltag zurückkehren zu können. Zurück auf das Festland nehmen Sie einen individuellen Werkzeugkoffer und damit die Chance, den Herausforderungen des Alltags durch neue Verhaltensweisen und Entspannungsmethoden zu begegnen.

Inhalte

- Kenntnis und Stärkung der persönlichen Ressourcen
- Individuelle Stressverarbeitung und gesundheitliches Wohlbefinden
- Handlungsmöglichkeiten stärken
- Kennenlernen vielfältiger Entspannungsmethoden und schneller „Entstresser"
- Achtsamkeit und Naturerleben

Ort und Unterbringung

Haus am Meer
Westend 12, Spiekeroog

Ablauf

Der Bildungsurlaub findet von Sonntagnachmittag bis Mittwochmittag auf der Nordseeinsel Spiekeroog statt.

Sie wohnen im „Haus am Meer", direkt hinter den Dünen.

Im Preis inbegriffen ist die Übernachtung im Zweier-Appartement, (Küche/Bad zur Zweiernutzung, je zwei Schlafzimmer zur Einzelnutzung) inklusive Vollpension.

Wir informieren Sie rechtzeitig über die Fährverbindungen.

Rücktrittsbedingungen

Für einen Rücktritt erheben wir eine Gebühr über 25,00 €.

Eine Abmeldung nach dem Rücktrittsschluss ist, unabhängig des Grundes (Krankheit etc.), nicht möglich. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Termine

5300 | Wege zur persönlichen Stressbewältigung
Sonntag, 5. November 2023 um 16:00 Uhr -
Mittwoch, 8. November 2023 um 12:00 Uhr

Rücktrittsschluss: Freitag, 14. Juli 2023

5301 | Wege zur persönlichen Stressbewältigung
Sonntag, 9. Juni 2024 um 16:00 Uhr -
Mittwoch, 12. Juni 2024 um 12:00 Uhr

Rücktrittsschluss: Freitag, 9. Februar 2024

Voraussetzungen

Keine Voraussetzungen erforderlich.

Kosten

449,00 €, zuzüglich Parkgebühren, Fähre und Kurtaxe.

Keine Ermäßigung möglich.

Anzahl der Teilnehmenden: Maximal 12 Personen.

Lehrkraft

Angelika Flügge
Diplom Pädagogin und Heilpraktikerin
(Psychotherapie)

Website: http://www.praxis-fluegge.de/