

## Wege zur persönlichen Stressbewältigung

### Angelika Flügge Bildungsurlaub

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 dreitägige Bildungsurlaub die Chance, zu sich 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
- Konfliktwahrnehmung und -lösung
- Kennenlernen vielfältiger Entspannungsmethoden und schneller „Entstresser“
- Achtsamkeit und Naturerleben

Bitte beachten Sie unsere allgemeinen Informationen auf der Innenseite. Mehr zum Thema Bildungsurlaub finden Sie online unter: [www.kvhs-ammerland.de](http://www.kvhs-ammerland.de)

**Rücktrittsschluss: Donnerstag, 25. Juli 2019.**

BU

**5309 | Sonntag, 27. Oktober -**

**Mittwoch, 30. Oktober 2019,**

Sonntag, 16:00 Uhr - Mittwoch, 12:00 Uhr

Entgelt: 415,00 €, keine Ermäßigung möglich.

Zuzüglich Parkgebühren, Fähre und Kurtaxe.



### Information / Anmeldung



#### kvhs Ammerland

Am Röttgen 60

26655 Westerstede

04488 56-5100

[kvhs@ammerland.de](mailto:kvhs@ammerland.de)

[www.kvhs-ammerland.de](http://www.kvhs-ammerland.de)

Weitere Kurse finden Sie in  
unserem Programmheft und online unter  
[www.kvhs-ammerland.de](http://www.kvhs-ammerland.de).

## Gesundheit



### Angebote auf Spiekeroog 2019

## Entspannt und stark die Insel genießen!

### Angelika Függe

Sich den Wind um die Nase wehen lassen und am Strand mit oder ohne Stöcke walken. Die herrliche Dünenlandschaft, den Sandstrand und das weitläufige Wattenmeer auf Spiekeroog hautnah erleben - und dabei intensiv entspannen und Kraft aufbauen! Dies gelingt durch eine Kombination aus Walking/ Nordic Walking und Pilates. Pilates zeichnet sich aus durch ruhige, langsame und konzentrierte Übungen, die bewusst mit der Atmung verbunden werden. Die Übungen kräftigen durch die Einbeziehung des Körperzentrums („Powerhouse“) die Tiefenmuskulatur, harmonisieren die Körperhaltung und stärken die Körperwahrnehmung. Durch ergänzende Entspannungs- und Energieübungen wird Stress abgebaut und die Lebensenergie zum Fließen gebracht. Wer etwas für seine Kondition tun möchte, dem raten Mediziner zu maßvoller aber zügiger Bewegung. Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining. Das Abdrücken vom Boden mit den Stöcken trainiert die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur, gleichzeitig entlastet es die Fußgelenke. Es bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, sorgt für mehr Ausdauer und kräftigt den gesamten Körper. Sie werden staunen, wie erholt Sie zurückkehren.

**Rücktrittsschluss: Freitag, 25. Januar 2019.**

**5603 | Freitag, 26. April - Sonntag, 28. April 2019**

Freitag, circa 19:30 Uhr - Sonntag, circa 12:00 Uhr

Entgelt: 265,00 €, keine Ermäßigung möglich.

Zuzüglich Parkgebühren, Fähre und Kurtaxe.



## Frische Brise mit Hatha-Yoga

### Durga Devi Britta Wallburger

Das Wochenende steht ganz unter dem Motto, die körperlichen und seelischen Kräfte mit Yoga harmonisch in Einklang zu bringen. Mantra singen begleitet die Inselzeit. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag! Schnuppern Sie eine frische Brise Meerluft und tanken Sie neue Energie mit Yoga.

**Rücktrittsschluss: Freitag, 1. Februar 2019.**

**5470 | Freitag, 3. Mai - Sonntag, 5. Mai 2019**

Freitag, circa 19:30 Uhr - Sonntag, circa 12:00 Uhr

Entgelt: 265,00 €, keine Ermäßigung möglich.

Zuzüglich Park gebühren, Fähre und Kurtaxe.

## Harmonie und Quelle

### Maria Tina Hartung

An diesem Wochenende entdecken wir das uralte Qigong-Wissen in den Bewegungszyklen „die Harmonie“ und „die Quelle“, um wieder in den Lebensfluss zu kommen. Techniken aus dem Zen-Buddhismus erweitern das Programm um die Geh- und Atemmeditation und die Klangschalen nach Peter Hess führen uns in eine andere Wahrnehmungswelt. Der Kranich schult unseren Gleichgewichtssinn, der Bogenschütze entwickelt in uns den nötigen Gleichmut, um das Gefühl der Leichtigkeit mit den Kopf in den Wolken und den Füßen im Sand auch im Alltag zu bewahren.

**Rücktrittsschluss: Freitag, 11. Juni 2019.**

**5507 | Freitag, 13. September -  
Sonntag, 15. September 2019**

Freitag, circa 19:30 Uhr - Sonntag, circa 12:00 Uhr

Entgelt: 265,00 €, keine Ermäßigung möglich.

Zuzüglich Parkgebühren, Fähre und Kurtaxe.

## Bauchtanz am Meer

### Birgit Kalusche

#### Für interessierte Frauen mit und ohne Vorkenntnisse

Im Einklang mit den Zyklen der Natur, dem Rhythmus von Sonnenaufgang und Untergang, dem Wind in den Haaren, den Wellen im Meer, der Kraft der Erde unter den Füßen. Orientalischer Tanz bringt uns in unsere Mitte und lässt die Energie fließen. Immer mehr Frauen jeden Alters und jeder Figur entdecken den Orientalischen Tanz als eine Ausdrucksform von Frau zu Frau, zur Stärkung der eigenen Gesundheit, der Weiblichkeit und des Wohlbefindens. Die ganz ursprüngliche Verbindung der Bewegungen im Orientalischen Tanz mit den Vorgängen in der Natur wollen wir nachspüren. Dem Hüftkreis, als Symbol des Zyklus des Mondes, der Sonne und der Jahreszeiten, die Acht, als Zeichen der Unendlichkeit, den Shimmies, als Ausdruck der Kraft der Erde, die Hände verwandeln die Zartheit der Blüten in filigrane Bewegungen. Sofern das Wetter es ermöglicht, Tanzen und entspannen wir auch am Strand und im Sand. Die Elemente hautnah spüren im Tanz und in uns selbst.

**Rücktrittsschluss: Dienstag, 26. März 2019.**

**8407 | Freitag, 28. Juni 2019 - Sonntag, 30. Juni 2019**

Freitag, circa 19:30 Uhr - Sonntag, circa 12:00 Uhr

Entgelt: 265,00 €, keine Ermäßigung möglich.

Zuzüglich Parkgebühren, Fähre und Kurtaxe.

## Allgemeine Information

Die Angebote finden 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.

Bitte beachten Sie die Rücktrittsbedingungen. Für einen Rücktritt bis einschließlich Rücktrittsschluss erheben wir eine Gebühr über 25,00 €. Eine Abmeldung nach dem Rücktrittsschluss ist, unabhängig des Grundes (Krankheit oder ähnliches), nicht möglich. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.