

Bildungsurlaub „Aufblühen statt ausbrennen: Resilienz entwickeln und gesund bleiben trotz beruflicher Anforderungen (für Frauen)

I. Allgemeine Informationen

Kursausschreibung:

241 – 30103 Bildungsurlaub „Aufblühen statt ausbrennen: Resilienz entwickeln und gesund bleiben trotz beruflicher Anforderungen (für Frauen)

Die Anforderungen am Arbeitsplatz verändern sich für viele. Um langfristig gut arbeiten und mit den eigenen Kräften haushalten zu können, braucht es Techniken und Wissen, die nützlich sind und guttun.

In diesem Bildungsurlaub gehen Sie auf Forschungsreise: er analysiert die Belastungen Ihrer beruflichen Situation, die Gefahren auszubrennen und zeigt mit den Schutzfaktoren der Resilienz neue Handlungsmöglichkeiten. Durch Selbstwahrnehmung und -reflexion verstehen Sie ihr Verhalten und mit unterschiedlichsten Entspannungsmethoden lernen Sie Alternativen. Dies motiviert aktiv zu werden und neue Gewohnheiten zu etablieren.

Mit einer Vielfalt von Lösungsstrategien werden Sie aufblühen und in Zukunft ihren Arbeitsalltag besser meistern können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung und Schuhe, Yogamatte (sofern vorhanden), großes Handtuch oder Decke

Bitte beachten Sie: Es gelten gesonderte Teilnahme- und Reisebedingungen (s. unter II.), Gruppengröße mind. 6 TN, max. 14 TN

Referentinnen:

- Beatrice Roggenbach: Dipl. Pädagogin, Supervisorin und Resilienztrainerin /-coach
- Mirja Grüter: Wirtschaftspsychologin, Systemischer Coach
- Britta Ackermann: Yogalehrerin und –therapeutin, MBSR-Lehrerin, Ergotherapeutin

Termin: 03. – 07.06.2024 (Beginn am 3.6. um 14 Uhr, Ende 7.6. um 14 Uhr)

Ort: Theodor-Schwartz-Haus in Brodten/ Ostsee (Einzelzimmer und Vollverpflegung (vegetarisch, vegan, lactose- und glutenfrei auf Anfrage), DZ auf Wunsch möglich, wenn Sie sich zu zweit anmelden)

Leistungen: Seminarkosten, Arbeitsmaterialien, Übernachtung im EZ, VP
Kosten: EZ 796€

Inhalte:

➤ **Gesundes Arbeiten**

Salutogenese und planetare Gesundheit, Kommunikation, Kraftquellen und Ressourcen, Gesunde Pause

➤ **Resilienz und Stressmanagement**

Resilienzmodelle, Bewältigungsstrategien

➤ **Selbstwahrnehmungs- und Entspannungsmethoden**

Achtsamkeit, Selbstbehauptung, Atem und Bewegung, Yoga, Meditation

Hinweis: Das Seminar kann auch ohne Bildungsurlaubsbeantragung frei gebucht werden.

Unsere Bürozeiten:

Mo., Di., Do.: 9:00 – 12:00 Uhr sowie 13:00 – 17:00 Uhr
Fr.: 9:00 – 12:00 Uhr telefonisch und per Mail
Mi.: geschlossen

Kontoverbindung:

Stadtkasse Ahrensburg
IBAN: DE14 2135 2240 0090 1703 26
(Sparkasse Holstein)

Theodor-Schwartz-Haus in Brodten/ Ostsee



Arbeiterwohlfahrt
Landesverband
Schleswig-Holstein

Ferienzentrum und Seminarhaus

Theodor-Schwartz-Haus
Travemünde an der Ostsee

PKW
A1 bis Lübeck, dann A226 Richtung Travemünde, links Richtung Brodten (ausgeschildert).
Von Norden kommend die Bäderstraße über Niendorf nach Brodten.

Bahn
bis Travemünde-Strandbahnhof, von dort sind es noch ca. 3 km bis zu unserer Einrichtung.
Buslinien:
Travemünde-Timmendorfer Strand.

Theodor-Schwartz-Haus
AWO Landesverband
Schleswig-Holstein e.V.
Wedenberg 2-4
23570 Lübeck-Travemünde
OT Brodten
Tel.: 04502/86 22-0
Telefax: 04502/86 22-19
E-Mail: tsh@awo-sh.de
www.theodor-schwartz-haus.de

Stand 01/2022



Freuen Sie sich auf:



stimmungsvolle Sonnenuntergänge an der Ostsee, gemütliche Zimmer, ein großes Parkgelände und eine einmalige Lage im Landschaftsschutzgebiet - das erwartet Sie bei entspannten Urlauben und erfolgreichen Seminaren im Theodor-Schwartz-Haus. >>>



Vielfältig.
Regional
Frisch. >>>



Wir bieten unseren Gästen ein Zuhause auf Zeit:

- 54 großzügige Zimmer und Apartments mit Du/WC, TV und Pantryküche
- 16 rollstuhlgerechte Zimmer
- alle Mahlzeiten in Büfettform (täglich auch vegetarische Speisen)
- Seminarräume und -technik
- Sauna
- Tischtennis und Dart
- Lese- und Partyraum
- Tisch-Kicker
- Spiel- und Bolzplatz
- Kinderspielhaus
- Liegewiese
- Lagerfeuerplatz
- Verleih von Fahrrädern und Riesen-Kettcars
- Waschmaschine und Trockner
- Spielverleih
- Kinderanimation (während der Hauptsaison)
- zahlreiche Freizeitmöglichkeiten in der Umgebung
- Übernachtung mit Frühstück (ÜF), Halbpension (HP) und Vollpension (VP) möglich



II. Gesonderte Teilnahmebedingungen

Leistungsbeschreibung

Die Kosten für die Veranstaltung 241-30103 „Aufblühen statt ausbrennen: Resilienz entwickeln und gesund bleiben trotz beruflicher Anforderungen (für Frauen) in Höhe von 796 € beinhalten 4 Übernachtungen im Einzelzimmer im Theodor-Schwartz-Haus in Brodten, Vollpension vor Ort, die Seminarkosten und -materialien.

Die Kosten setzen sich aus 283 € Seminargebühr und –material und aus 513 € Unterkunft und Vollverpflegung zusammen.

Bei gemeinsamer Anmeldung kann ein Doppelzimmer belegt werden (Damit reduziert sich der Preis um 68 €).

Die Kosten für die Anreise und sonstige Zusatzleistungen vor Ort (z.B. Strandkorbmiete, Fahrradausleihe) sind nicht in den Leistungen der vhs Ahrensburg enthalten.

1. Vertragsabschluss

Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur vollständigen Zahlung der Kosten. Dies gilt auch im Falle einer Erkrankung. Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung.

Bitte melden Sie sich mit dem beiliegenden Anmeldeformular an und bestätigen Sie bitte - auch für den Fall, dass Sie sich bereits per Internet angemeldet haben – Ihre Anmeldung nochmals mit dem beiliegenden Anmeldeformular. Denn nur mit der schriftlichen Anmeldung auf dem Anmeldeformular erkennen Sie auch die gesonderten Teilnahmebedingungen für die Veranstaltung 241-30103 „Aufblühen statt ausbrennen: Resilienz entwickeln und gesund bleiben trotz beruflicher Anforderungen (für Frauen) an.

2. Anzahlung / Bezahlung

2.1) Eine Anzahlung in Höhe von 100 € ist innerhalb von zwei Wochen nach der schriftlichen Anmeldung zu leisten. Erfolgt diese nicht fristgerecht, kann der Teilnahmeplatz anderweitig vergeben werden.

2.2) Die Restzahlung muss spätestens zwei Wochen vor Reisebeginn auf dem Konto der Stadt Ahrensburg, Volkshochschule unter Angabe der Kursnummer 241-30103 und unter Angabe des Namens der Teilnehmerin bzw. des Teilnehmers eingegangen sein.

Bankverbindung: Sparkasse Holstein, IBAN: DE14 2135 2240 0090 1703 26

3. Leistungs- und Preisänderungen

Geringe Abweichungen vom beschriebenen Programm, die nach Vertragsabschluss eintreten und vom Veranstalter nicht wider Treu und Glauben herbeigeführt worden sind, sind zulässig, sofern der Gesamtzuschnitt der gebuchten Veranstaltung nicht beeinträchtigt wird.

4. Rücktritt

Sie sind berechtigt, jederzeit von der gebuchten Veranstaltung zurückzutreten. Die Stornierungskosten unterscheiden sich nach der Art der Leistung. Der letzte kostenfreie Stornotermin ist der 02.12.2023. Der Rücktritt von der Veranstaltung ist der Volkshochschule Ahrensburg, Bahnhofstr. 24, 22926 Ahrensburg schriftlich mitzuteilen, wobei der Eingang (schriftlich per Email) der Rücktrittserklärung maßgeblich ist. Um eventuelle Ausfallkosten abzusichern, empfehlen wir Ihnen, eine private Reiserücktrittskostenversicherung abzuschließen.

Stornierung für Unterkunft und Verpflegung orientieren sich an den Stornierungsbedingungen des Theodor-Schwartz-Hauses.

Bei einem Rücktritt bis zum 02.12.2023 (schriftlich per Email an die vhs Ahrensburg) entstehen keine Kosten. - Bei einem Rücktritt bis zum 02.02.2024 (schriftlich per Email) entstehen 30€ Stornokosten. Bei Rücktritt bis zum 02.04.2024 (schriftlich per Email) entstehen 45% Stornokosten. Bei Rücktritt ab dem 03.04.2024 werden 65% der Gesamtkosten fällig. Bei Rücktritt ab 19.05.2024 oder Nichterscheinen werden 100% der Kosten erhoben.

Für die **Stornierung des Seminars** gelten die Bedingungen der vhs Ahrensburg:

Bei einer Absage bis zum 02.12.2023 (schriftlich per Email) fallen keine Kosten an. Bei einer Stornierung bis zum 02.02.2024 fällt eine Bearbeitungsgebühr von 50€ an.

Bei einer Stornierung (schriftlich per Email) ab dem 03.02.2024 fallen 100% der Kosten an.

Muss seitens der vhs Ahrensburg die Veranstaltung wegen Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl oder Ausfall der Unterrichtsleitung abgesagt werden, so erhalten Sie das von Ihnen bereits gezahlte Teilnehmerentgelt und ggf. Zusatzentgelt zu 100% von uns zurückerstattet.

5. Haftung und Pflichten der Veranstalterin

Die vhs Ahrensburg haftet im Rahmen der Sorgfaltspflicht, insbesondere für die sorgfältige Auswahl der Leistungsträger, die ordnungsgemäße Erbringung der vereinbarten Leistungen und für die gewissenhafte Vorbereitung. Für die Fremdleistungen und bei Beeinträchtigung oder Ausfall der Veranstaltung durch höhere Gewalt (Naturkatastrophen, Brand, Streik, Krieg, Pandemie oder vergleichbare außergewöhnliche Notsituationen) wird keine Haftung übernommen.

6. Ausschluss von Ansprüchen

Ansprüche wegen Nichterbringung der vertraglichen vereinbarten Leistungen müssen innerhalb eines Monats nach vorgesehenem Ende des Seminars bei der Veranstalterin geltend gemacht werden.

7. Allgemeines / Datenschutz

Die mit der Anmeldung erhobenen Daten werden nach den Bestimmungen des Datenschutzes nur zu dem Zweck verwendet, zu dem sie erhoben wurden. Eine darüber hinausgehende Datenverarbeitung findet nicht statt.

**Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)
Individual- und Gruppenreisen**

AWO-Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
Theodor-Schwartz-Haus, Wedenberg 2-4, 23570 Lübeck-Travemünde OT-Brodten

Stand: 01. Januar 2022

Seminarhaus und Ferienzentrum TSH der Arbeiterwohlfahrt, Wedenberg 2-4, 23570 Lübeck-Travemünde, Ortsteil Brodten (im Folgenden kurz: TSH).

<https://www.theodor-schwartz-haus.de/>

1. Geltungsbereich

1 Diese Geschäftsbedingungen gelten für sämtliche Leistungen und Lieferungen des TSH.

2 Allgemeine Geschäftsbedingungen des Kunden werden nur dann Bestandteil des Vertrages, wenn das TSH der Einbeziehung im Ganzen oder in einzeln aufgeführten Punkten schriftlich zustimmt.

2. Abschluss des Vertrages

1 Dem Gast wird auf Anfrage hin von Seiten des TSH ein *Anmeldebogen* übersandt. Diese Übersendung ist für das TSH unverbindlich. Den *Anmeldebogen* füllt der Gast eigenverantwortlich aus und ermittelt hierbei selbst, ob er zum begünstigten Personenkreis gehört.

2 Der ausgefüllte *Anmeldebogen* wird vom Gast an das TSH übermittelt und stellt das verbindliche Angebot des Gastes zum Abschluss eines Reisevertrages an das TSH dar. An dieses Vertragsangebot ist der Gast 10 Werktage ab Absendung gebunden. Dem Gast wird der Eingang seiner Buchung unverzüglich auf elektronischem Weg bestätigt.

3 Der Vertrag kommt durch die *Buchungsbestätigung* zustande, welche nach Prüfung der Unterlagen von Seiten des TSH an den Gast versandt wird.

4 Die Buchung erfolgt für alle im *Anmeldeformular* aufgeführten Personen, für die der Gast wie für seine eigenen vertraglichen Verpflichtungen einsteht.

5 Sollte der Inhalt der *Buchungsbestätigung* vom Inhalt des *Anmeldebogens* des Kunden abweichen, stellt diese ein neues Angebot von Seiten des TSH an den Gast dar. Der Kunde ist berechtigt, das Angebot innerhalb der im Angebot genannten Frist anzunehmen. Maßgeblich zur Einhaltung der Frist ist der Zeitpunkt des Zugangs der Annahme beim TSH.

3. Preise und Zahlung

1 Es gelten die zwischen dem Gast und dem TSH vereinbarten Preise.

2 Die Fälligkeit der Zahlung richtet sich nach der mit dem Gast getroffenen und gegebenenfalls in der *Buchungsbestätigung* vermerkten Regelung.

3 Ist eine besondere Vereinbarung nicht getroffen worden, so gilt:

Für Einzelgastverträge inkl. Familien wird die Zahlung im Umfang von 100%, bis 42 Tage vor Anreise, fällig. Im Rahmen einer Gruppenbuchung erfolgt die gesamte Rechnungsstellung bei Abreise ohne Vorauszahlung.

4 Bei Abschluss eines Einzelgastvertrages weniger als 6 Wochen vor Beginn des Aufenthaltes wird die Zahlung sofort fällig.

4 Für Vertragspartner mit Sitz außerhalb Deutschlands muss der Gesamtpreis (einschließlich aller Entgelte für Nebenkosten und Zusatzleistungen) bis zum vereinbarten Termin im Vertrag auf unserem Konto gutgeschrieben sein.

5 Die vereinbarten Preise schließen die jeweilige Umsatzsteuer ein. Überschreitet der Zeitraum zwischen Vertragsabschluss und Vertragserfüllung 4 Monate und erhöht sich der von der AWO-Landesverband Schleswig-Holstein e.V. allgemein für derartige Leistungen berechnete Preis (aufgrund von steigenden Verbrauchskosten wie Wasser, Strom, Gas) bzw. Abgaben und Steuern, so kann der AWO-Landesverband Schleswig-Holstein e.V. den vertraglich vereinbarten Preis angemessen, höchstens jedoch um 8% einseitig anheben. Der AWO-Landesverband Schleswig-Holstein e.V. hat den Kunden in diesem Fall über die Preiserhöhung und deren Gründe, sowie die Berechnung der Preiserhöhung unverzüglich nach Kenntnis des Erhöhungsgrundes auf einem dauerhaften Datenträger klar verständlich und in hervorgehobener Weise zu informieren. Preiserhöhungen ab dem 21. Tag vor Beherbergungsbeginn sind unwirksam. Bei Preiserhöhungen von mehr als 8% ist der Kunde berechtigt, ohne Kosten vom Vertrag zurückzutreten. In dem Fall wird der AWO-Landesverband Schleswig-Holstein e.V. die an sie geleisteten Zahlungen unverzüglich zurückerstatten.

4. In der Regel kein Widerrufsrecht für Verbraucher

1 Auch für Verbraucher im Sinne des § 13 BGB besteht in der Regel bei Reiseverträgen kein gesetzliches Widerrufsrecht. Eine Ausnahme gilt nur dann, wenn der Vertrag außerhalb von Geschäftsräumen geschlossen worden ist und die entsprechenden mündlichen Verhandlungen, auf denen der Vertragsschluss beruht, nicht auf die vorübergehende Bestellung des Gastes geführt wurden.

5. An- und Abreise

1 Die Wohneinheit steht am Anreisetag ab 15:00 Uhr zur Verfügung. Die Anreise erfolgt in der Regel bis 17:00 Uhr. Bei späterer Anreise ist das TSH zu benachrichtigen. Am Abreisetag kann die Wohneinheit bis 10:00 Uhr genutzt werden. Bei nicht fristgemäßer Räumung der Unterkunft kann das TSH eine entsprechende zusätzliche Vergütung verlangen.

6. Aufenthalt

1 Ohne besondere ausdrückliche Vereinbarung besteht kein Anspruch des Gastes auf die Zuweisung bestimmter Zimmer.

2 Der Gast ist zur Beachtung der Hausordnung verpflichtet. Eltern, sonstige gesetzliche Vertreter oder Aufsichtspersonen Minderjähriger haben diese zur Einhaltung der Hausordnung anzuhalten und im Rahmen gesetzlicher und vertraglicher Bestimmungen zu ihrer Aufsichtspflicht hierfür einzustehen.

3 Der Gast ist verpflichtet, die Unterkunft und deren Einrichtung beim Bezug zu überprüfen und feststellbare Mängel oder Schäden der Hausleitung unverzüglich mitzuteilen. Der Gast ist verpflichtet, im Laufe des Aufenthalts auftretende Mängel und Störungen unverzüglich anzudeuten und Abhilfe zu verlangen. Dies gilt auch für selbst verursachte Schäden.

4 Das Mitbringen von Haustieren ist möglich. Es bedarf hierfür der ausdrücklichen Einverständniserklärung durch das TSH.

5 Bei Tagungs- und Seminaaraufenthalten besteht die vertragliche Leistung des TSH unter anderem in der Überlassung der Seminarräume in der vereinbarten Anzahl, Größe, Dauer der Überlassung und Ausstattung einschließlich ausdrücklich vereinbarter technischer oder sonstiger Ausrüstungen. Ohne ausdrückliche vertragliche Vereinbarung ist die Überlassung technischer Einrichtungen, eine bestimmte Bestuhlung, die Überlassung von Materialien und sonstige Leistungen nicht geschuldet.

7. Rücktritt des Kunden, Nichtanreise, Ersatzteilnehmer

1 Der Vertragsschluss mit dem Gast ist bindend. Ein Rücktritt von dem geschlossenen Vertrag ist nur möglich, wenn ein gesetzliches oder vertraglich vereinbartes Rücktrittsrecht besteht oder, wenn das TSH einer nachträglichen Vertragsaufhebung ausdrücklich zustimmt.

2 Im Übrigen werden folgende Stornierungsbedingungen vereinbart:

Tritt der Gast einer Einzel-, Familien- oder Gruppenbuchung von dem Vertrag zurück oder wird der Aufenthalt aus sonstigen Gründen nicht angetreten, hat er die nachfolgend aufgeführten Beträge zu zahlen:

- Bei einem Rücktritt bis 6 Monate vor der Anreise 2 %, jedoch mindestens 30,00 € brutto,
- bei einem Rücktritt bis 4 Monate vor der Anreise 45 %,
- bei einem Rücktritt bis 2 Monate vor der Anreise 65 %,

der in der Buchungsbestätigung für die Unterbringung ausgewiesenen Summe.

Bei einem späteren Rücktritt sind die nachfolgend aufgeführten Beträge zu zahlen:

- Bei Übernachtung 90 %,
- bei Übernachtung mit Frühstück 85 %,
- bei Übernachtung mit Frühstück, Mittag- oder Abendessen 75 %,
- bei Übernachtung mit Frühstück, Mittag- und Abendessen 65 %

der in der Buchungsbestätigung für die Unterbringung ausgewiesenen Summe.

3 Maßgeblich ist der Zugang der schriftlichen Rücktrittserklärung. Dem Gast bleibt es in jedem Fall unbenommen, dem TSH nachzuweisen, dass diesem überhaupt kein oder ein wesentlich niedrigerer Schaden entstanden ist, als die von ihm geforderte Entschädigungspauschale.

Das TSH behält sich vor, anstelle der vorstehenden Pauschale eine höhere, konkrete Entschädigung zu fordern, soweit das TSH nachweist, dass ihm wesentlich höhere Aufwendungen als die jeweils anwendbare Pauschale entstanden sind. In diesem Fall ist das TSH verpflichtet, die geforderte Entschädigung unter Berücksichtigung etwa ersparter Aufwendungen und einer etwaigen anderweitigen Verwendung der Reiseleistung konkret zu beziffern und zu belegen.

Dem Reisenden wird empfohlen eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

8. Kündigung aus verhaltensbedingten Gründen

1 Das TSH kann den Reisevertrag ohne Einhaltung einer Frist kündigen, wenn der Gast ungeachtet einer Abmahnung des TSHs fortgesetzt gegen die Hausordnung verstößt, den Hausfrieden nachhaltig stört, die Sicherheit anderer Gäste oder der Mitarbeiter des TSH gefährdet oder sich sonst in einem Maße vertragswidrig verhält, dass die fristlose Kündigung gerechtfertigt ist. Bei schweren Verstößen bedarf es keiner vorhergehenden Abmahnung.

Kündigt das TSH, so behält es den Anspruch auf den Reisepreis. Es muss sich jedoch den Wert der ersparten Aufwendungen sowie diejenigen Vorteile anrechnen lassen, die das TSH aus einer anderweitigen Verwendung der nicht in Anspruch genommenen Leistung erlangt.

9. Haftungsbeschränkung

1 Die vertragliche Haftung des TSH für Schäden, die nicht aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit resultieren ist ausgeschlossen, soweit sie nicht auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des TSH oder eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen des TSH beruhen.

2 Das TSH haftet nicht für Leistungsstörungen, Personen- und Sachschäden im Zusammenhang mit Leistungen, die während des Aufenthalts für den Gast erkennbar als Fremdleistung lediglich vermittelt werden (z.B. vermittelte Ausflüge, Sportveranstaltung). Entsprechendes gilt für Fremdleistungen, die bereits zusammen mit der Buchung der Unterkunft vermittelt werden, soweit diese in der Buchungsbestätigung ausdrücklich als Fremdleistungen gekennzeichnet sind.

10. Anwendbares Recht, Gerichtsstand und Verbraucherstreitbeilegung

1 Das TSH weist im Hinblick auf das Gesetz über Verbraucherstreitbeilegung darauf hin, dass es nicht an einer freiwilligen Verbraucherstreitbeilegung teilnimmt. Das TSH weist für alle Reiseverträge, die im elektronischen Rechtsverkehr geschlossen wurden, auf die Europäische Online-Streitbeilegungsplattform <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> hin.

2 Es gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Die Anwendung des UN-Kaufrechts und Kollisionsrechts ist ausgeschlossen.

3 Sollten einzelne Bestimmungen des Beherbergungs- oder Veranstaltungsvertrages oder einzelne Bestimmungen dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen für den Hotelaufenthalt und für die Durchführung von Veranstaltungen unwirksam sein oder werden, so wird dadurch die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt. Im Übrigen gelten die gesetzlichen Vorschriften.

4 Für Klagen des TSH gegen Gäste, die Kaufleute, juristische Personen des öffentlichen oder privaten Rechts oder Personen sind, die ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthaltsort im Ausland haben, oder deren Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthalt im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt ist, wird als Gerichtsstand der Sitz des TSH vereinbart.