

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

I. Allgemeine Informationen

Kursausschreibung:

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

In der heutigen Arbeitswelt ist es entscheidend, mit den sich wandelnden Anforderungen souverän umzugehen. In diesem Bildungsurlaub entwickeln Sie Techniken und Strategien, um Stress zu bewältigen und Ihre Ressourcen optimal zu nutzen. Sie analysieren Ihre beruflichen Herausforderungen und erkennen mögliche Gefahren des Ausbrennens. Durch fachliche Hintergründe, Selbstwahrnehmung und -reflexion erfahren Sie mehr über Ihr Verhalten und erlernen verschiedene Entspannungsmethoden, die Ihnen helfen, neue Gewohnheiten zu etablieren.

Die Themen Resilienz und Stressmanagement stehen im Mittelpunkt. Sie befassen sich mit Resilienzmodellen, Bewältigungsstrategien sowie kraftvollen Kommunikationsansätzen, die Sie im Arbeitsalltag anwenden können. Praktische Übungen in Achtsamkeit, Atemtechniken, Yoga und Meditation unterstützen Sie dabei, Ihre Stressresistenz zu erhöhen und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme dehnbare Kleidung und dicke Socken, großes Handtuch oder Decke, Schere, bunte Stifte, Saunatuch, Badebekleidung

Bitte beachten Sie: Es gelten gesonderte Teilnahme- und Reisebedingungen (s. unter II.), Gruppengröße mind. 6 TN, max. 15 TN

Referentinnen:

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

Termin: siehe Kursausschreibung

Ort: Sport- und Bildungszentrum Bad Malente - Gremsmühlen <https://www.sport-bildungszentrum-malente.de/>
Einzelzimmer und Vollverpflegung (vegetarisch, vegan, lactose- und glutenfrei auf Anfrage)

Leistungen: Seminarkosten, Arbeitsmaterialien, Übernachtung im EZ, VP

Kosten: 715,00€

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.

II. Gesonderte Teilnahmebedingungen

Leistungsbeschreibung

Die Kosten für die Veranstaltung „Aufblühen statt ausbrennen: Resilienz entwickeln und gesund bleiben trotz beruflicher Anforderungen (für Frauen) in Höhe von 715,00 € beinhalten 4 Übernachtungen im Einzelzimmer im Sport- und Bildungszentrum Bad Malente-Gremsmühlen, Vollpension vor Ort, die Seminarkosten und -materialien.

Die Kosten setzen sich aus 284,00 € Seminargebühr und –material und aus 431,00 € Unterkunft und Vollverpflegung zusammen.

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

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)

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 „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 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 bis 4 Monate vor Seminarbeginn**. 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 Sport- und Bildungszentrums Bad Malente-Gremsmühlen.

Bei einem Rücktritt bis 32 Tage vor Seminarbeginn (schriftlich per Email an die vhs Ahrensburg) entstehen keine Kosten. Bei Rücktritt bis 17 Tage vor Seminarbeginn (schriftlich per Email) entstehen 50% Stornokosten. Bei einem späteren Rücktritt oder Nichterscheinen werden 100% der Gesamtkosten fällig.

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

Bei einer Absage bis 4 Monate vor Seminarbeginn (schriftlich per Email) fallen keine Kosten an. Erfolgt die Stornierung später 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.