



Kraft tanken!

vhs

Kreisvolkshochschule
Salzlandkreis



Bildungsurlaub - Tankstelle für's Leben

Beginn:	23.01. / 20.02. / 13.03. / 24.04. / 22.05. / 12.06.2025
Dauer:	1 Veranstaltung / 9 UE 09:00 -15:45 Uhr
Gebühr:	65,00 € p. P. zzgl. 10,00 € Material (Lebensmittel)
Kursleitung:	Kathrin Schröder
Ort:	KVHS Bernburg (Saale), Vor dem Nienburger Tor 13a

Dieser Tag ist für Sie eine bewusste und aber effektive Auszeit, um Ressourcen und Möglichkeiten für einen entspannten und bewussten Alltag zu erlernen. Finden Sie Zeit für sich selbst, erkennen Sie besser die eigenen Bedürfnisse, Trigger und Stressfaktoren und erfahren so nach und nach mehr Akzeptanz, Integration und die eigene Erkenntnis der Ursachen.

Rund um das Thema "Gesundheit und gesunde Lebensweise" lernen Sie Ihre Körperwahrnehmung und Körpersensationen besser kennen und spüren, wie Bewegung Körper und Geist unterstützt. Wir reflektieren unsere Worte und Gedankenkonstrukte und finden dabei neue und sinnvolle Lösungen für mehr Wohlbefinden. Neben einem kleinen Frühstück wird gemeinsam ein nährendes Mittagessen kreiert und genossen.

Aus diesem Tag voller neuer Lösungsansätze und Impulsen dürfen die Teilnehmer gestärkt hervor gehen. Sie sind gewappnet mit neuen entspannten und gesund erhaltenden Übungen und Praktiken, die sich gut in das Alltagsleben integrieren lassen. Es werden Wege aufgezeigt, wie man kurze aber effektive Pausen in den Arbeitsalltag einbauen kann, um diesen stressfreier und achtsamer zu meistern für eine langfristige und nachhaltige Resilienz.

Bei Interesse bitte in der KVHS Salzlandkreis informieren und rechtzeitig (spätestens 6 Wochen vor Maßnahmebeginn) anmelden und beim Arbeitgeber zur Bildungsfreistellung beantragen.

Die Maßnahme ist als BU anerkannt.

Kreisvolkshochschule Salzlandkreis,
Standort Bernburg, Vor dem Nienburger Tor 13a, 06406 Bernburg (Saale)
☎ +493471 684-624015 📠 +493471 684-563240

Internet: kvhs.salzlandkreis.de
E-Mail: kvhs@kreis-slk.de