



AUSZEIT



Kreisvolkshochschule
Salzlandkreis



Bildungsfreistellung für einen Tag - AUSZEIT

Beginn:	28.09. 2023	09:00– 15:45 Uhr
	19.10. 2023	09:00– 15:45 Uhr
	23.11. 2023	09:00– 15:45 Uhr
	21.12. 2023	09:00– 15:45 Uhr
Dauer:	je 1 Veranstaltung	
Gebühr:	je 55,00 € zzgl. je 10,00 € Material (Lebensmittel)	
Kursleitung:	Kathrin Schröder	
Ort:	KVHS Bernburg (Saale), Vor dem Nienburger Tor 13a	

Dieser Tag soll eine kurze, aber effektive Auszeit ermöglichen.

Finden Sie Zeit für sich selbst, erkennen besser die eigenen Bedürfnisse und erfahren so mehr Selbstliebe. Rund um das allgemeine Thema "Gesundheit" wird es praktisch um Körper- und Entspannungsmethoden gehen – Bewegung, Dehnung, Entspannung mittels Meditation, Yoga, Massage und achtsames Essen. Neben einem kleinen Frühstück wird gemeinsam ein Mittagessen zubereitet und genossen.

Aus dieser kurzen Auszeit sollen die Teilnehmer gestärkt hervor gehen, gewappnet mit erholsamen und gesunderhaltenden Übungen und Praktiken, die sich gut in das Alltagsleben integrieren lassen. Tun Sie etwas für sich, für Körper und Geist und lassen sich motivieren.
Wir freuen uns auf Sie!

Dieser Bildungsurlaub ist im Land Sachsen- Anhalt anerkannt und richtet sich an Menschen, die im Berufsleben stehen und nicht die Möglichkeit haben, eine ganze Woche für die Freistellung zu beanspruchen. Er muss 6 Wochen vor Beginn der Maßnahme beim Arbeitgeber beantragt werden. Nach der Anmeldung in der KVHS erhalten Sie dafür ein Anmeldebestätigung zur Vorlage beim AG.

Diese Veranstaltung steht jedoch auch allen anderen Interessenten offen.

Kreisvolkshochschule Salzlandkreis,
Standort Bernburg, Vor dem Nienburger Tor 13a, 06406 Bernburg (Saale)
☎ +493471 684-624218 ☎ +493471 684-563240

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