



Jetzt die Zeit nutzen:

Gelassen und sicher im Stress - Bildungsurlaub und Präventionskurs Stressbewältigung zur Stabilisierung der Gesundheit

Hohe und permanente Anforderungen in Beruf und Alltag führen dazu, dass wir uns häufig im Stresszustand fühlen: gereizt, kurzatmig, innerlich unruhig, schlecht geschlafen, überfordert. Und immer wieder die Frage: Wie lange geht das noch gut? Ist das noch gesund?

Das **Gesundheitsförderungsprogramm von Prof. Kaluza** hat zum Ziel,

- dass wir uns „gelassen und sicher im Stress“ bewegen können
- dass wir in unterschiedlichen alltäglichen Lebenssituationen angemessen reagieren und unsere Balance halten bzw. wiedererlangen können
- dass wir über „Handwerkzeug“ verfügen, um verschiedenste Anforderungen zu meistern oder zu verändern
- dass wir eigene Bedürfnisse und Wünsche wahrnehmen und verwirklichen können
- kurz gesagt, dass wir Kompetenzen zur Stressbewältigung entwickeln

Stressbewältigungskompetenzen sind Voraussetzung, um körperliches und psychisches Wohlbefinden zu erreichen, d.h. um sich gesund zu fühlen bzw. gesund zu sein.

Trainerin

Antonia Heinrich, Mediatorin,
zertifizierte Stresstrainerin



Termine

Sonntag, 06. Juni – Freitag, 11. Juni 2021 auf Norderney
Beginn Sonntag, 18:00 - Ende Freitag, 13:00 Uhr (HGBU02)

Sonntag, 20. Juni – Freitag, 25. Juni 2021 auf Sylt (NEU!)
Beginn Sonntag, 18:00 - Ende Freitag, 13:00 Uhr (HGBU05)

Sonntag, 03. Oktober – Freitag, 08. Oktober 2021 auf Norderney
Beginn Sonntag, 18:00 - Ende Freitag, 13:00 Uhr (HGBU03)

Sonntag, 10. Oktober – Freitag, 15. Oktober 2021 auf Norderney
Beginn Sonntag, 18:00 - Ende Freitag, 13:00 Uhr (HGBU04)

Bildungsurlaub

Die Veranstaltung ist im Rahmen einer beruflichen Weiterbildung als Bildungsurlaub in Niedersachsen sowie in NRW anerkannt.

Kosten

HGBU02: 689 € (davon 375 € Unterkunft + Vollpension + 314 € Kursgebühr)

HGBU03: 720 € (davon 459 € Unterkunft + Vollpension + 240 € Kursgebühr)

HGBU04: 699 € (davon 433 € Unterkunft + Vollpension + 266 € Kursgebühr)

HGBU05: 699 € (davon 401 € Unterkunft + Vollpension + 298 € Kursgebühr) **NEU!**

Das Gesundheitsförderungsprogramm nach Prof. Kaluza ist zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention. Dies ist eine krankenkassenübergreifende Kooperation zur Prüfung von Präventionsmaßnahmen nach §20 Abs. 1 SGB V. Je nach Krankenkasse ist ein Teil der Kursgebühr erstattungsfähig.



Veranstaltungsorte

Akademie am Meer Klappholttal 25992 List/ Sylt (HGBU05)	Haus Friesenhof Benekestraße 55 26548 Norderney (HGBU02)	Haus am Weststrand Weststrand 1 26548 Norderney (HGBU03)	Inseloase Marienstraße 18 26548 Norderney (HGBU04)
--	---	---	---

Informationen und Anmeldung:

Katholische Erwachsenenbildung
Clemensstr. 1,
30169 Hannover
Tel. 0511/ 16405 - 45, -40,
hannover@keb-net.de,
www.keb-hannover.de