

Aufwind für 2022



Gelassen und sicher im Stress - Bildungsurlaub und Präventionskurs Stressbewältigung zur Stabilisierung Ihrer 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. März – Freitag, 11. März 2022 auf **Norderney**
Beginn Sonntag, 18:00 - Ende Freitag, 13:00 Uhr (HGBU02)

Sonntag, 08. Mai – Freitag, 13. Mai 2022 auf **Norderney**
Beginn Sonntag, 18:00 - Ende Freitag, 13:00 Uhr (HGBU03)

Sonntag, 16. Oktober – Freitag, 21. Oktober 2022 auf **Sylt – BUCHBAR!**
Beginn Sonntag, 18:00 - Ende Freitag, 13:00 Uhr (HGBU04)

Sonntag, 23. Oktober – Freitag, 28. Oktober 2022 auf **Sylt – BUCHBAR!**
Beginn Sonntag, 18:00 - Ende Freitag, 13:00 Uhr (HGBU05)

Sonntag, 06. November – Freitag, 11. November 2022 auf **Norderney - AUSGEBUCHT!**
Beginn Sonntag, 18:00 - Ende Freitag, 13:00 Uhr (HGBU01)

Sonntag, 04. Dezember – Freitag, 09. Dezember 2022 auf **Norderney – BUCHBAR!**
Beginn Sonntag, 18:00 - Ende Freitag, 13:00 Uhr (HGBU06)

Kosten

HGBU01: 689 € (davon 338 € Unterkunft + Vollpension + 351 € Kursgebühr)

HGBU02: 689 € (davon 338 € Unterkunft + Vollpension + 351 € Kursgebühr)

HGBU03: 699 € (davon 380 € Unterkunft + Vollpension, EZ,
zwei Personen teilen sich ein Bad + 319 € Kursgebühr)

HGBU04: 699 € (davon 374 € Unterkunft + Vollpension,
Unterbringung in Einzel- oder Doppelbetthäusern + 325 € Kursgebühr)

HGBU05: 699 € (davon 374 € Unterkunft + Vollpension,
Unterbringung in Einzel- oder Doppelbetthäusern + 325 € Kursgebühr)

HGBU06: 699 € (davon 362 € Unterkunft + Vollpension + 337 € Kursgebühr)

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.**

**Für das Seminar besteht eine Anerkennung als Bildungsurlaub für NRW
und Niedersachsen.**



Veranstaltungsorte

Akademie am Meer	Haus Friesenhof	Haus am Weststrand	Haus Waldeck
Klappholtal	Benekestraße 55	Weststrand 1	Kaiserstraße 21-22
25992 List/ Sylt	26548 Norderney	26548 Norderney	26548 Norderney
(HGBU04 + HGBU05)	(HGBU03)	(HGBU06)	(HGBU01 + HGBU02)

Informationen und Anmeldung:

Katholische Erwachsenenbildung
Clemensstr. 1,
30169 Hannover

Tel. 0511/ 16405 - 45, -40,
hannover@keb-net.de,
www.keb-hannover.de