

BU: Stress lass nach - Strategien zur erfolgreichen Stressbekämpfung

BU: Stress lass nach - Strategien zur erfolgreichen Stressbekämpfung mit Yoga und Autogenem Training in Beruf und Alltag

Stress und Stressbewältigung unter den aktuellen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen einer modernen Leistungsgesellschaft Vielleicht geht es Ihnen auch so: Sie wachen morgens auf und möchten am liebsten die Decke wieder über den Kopf ziehen, um dem Riesenberg an Tagesaufgaben möglichst zu entkommen. Unzählige Sachen müssen im Laufe eines einzigen Tages irgendwie unter einen Hut gebracht werden. Das Gefühl, nicht mehr "Herr der Lage" zu sein, schleicht sich mehr und mehr ein. Sie hetzen von einer Aufgabe zur anderen und haben trotzdem nicht den Eindruck, voran zu kommen. Das Wort "Freizeit" wird gänzlich aus dem Vokabular gestrichen, denn abends fallen Sie todmüde ins Bett und können nicht einschlafen. Sie sind in die Stressfalle getappt! Doch glücklicherweise gibt es Wege aus dieser Stressfalle! Stress ist kein unabänderliches Schicksal. Nehmen Sie sich die Zeit für einen Bildungsurlaub. In landschaftlich schöner Umgebung werden Sie von der Idee begeistert, das Leben als Herausforderung anzusehen, um dann mit sportlichem Ehrgeiz jedes Hindernis aus dem Weg zu räumen oder zu überklettern. Durch diesen Bildungsurlaub werden Sie ermutigt, das Beste aus sich herauszuholen, sei es im Beruf, in der Familie oder in Ihrer Freizeit. Wichtig ist, dass Sie lernen, auf sich und Ihren Körper zu hören und die Signale ernst nehmen. Sie haben es also selbst in der Hand. Es gilt, einen guten Plan zu entwickeln und diesen auch einzuhalten. Während des Bildungsurlaubs werden Sie die unterschiedlichsten Strategien zur Stressbekämpfung kennenlernen. Sie werden sich vielfältig mit dem Thema Stress beschäftigen und bearbeiten. Dabei wird sowohl der mentale, als auch der körperliche Aspekt zum Tragen kommen. Als praktische Entspannungsmöglichkeiten werden Sie, neben Yoga, das Autogene Training, die Muskelentspannung nach Jacobsen und verschiedene Atemtechniken kennenlernen. Entspannung in der Natur und Traumreisen werden dazu beitragen, dass Sie entspannt und voller Energie in Ihr Berufsleben und Ihren Alltag zurückkehren werden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Isomatte, Decke, kleines Kopfkissen oder Nackenrolle und dicke Wollsocken mit und bringen sich Getränke und etwas für die Mittagspause mit. Bitte beachten: Anmeldeschluss für Teilnehmer/innen, die für den Besuch der Veranstaltung Bildungsurlaub gem. HBUG beantragen möchten, ist 6 Wochen vor Kursbeginn. Eine Abmeldung ist bis 21 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Akkreditierung als Bildungsurlaub nach HBUG liegt vor. Ebenso ist der Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) auch für Arbeitnehmer/innen aus Nordrhein-Westfalen anerkannt. Der Kurs steht natürlich auch Teilnehmer/innen offen, die keinen Bildungsurlaub beantragen. _____ Hinweis: Das jeweils hauseigene Hygienekonzept der Außenstellen ist übergeordnet zu beachten. Dieses ist i. d. R. über die Homepage der jeweiligen Schule/Gemeinde einzusehen. Wird kein eigenes Hygienekonzept ausgewiesen, greift automatisch das Konzept der Lahn-Dill-Akademie. Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkenne diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind. Nach aktueller Lage besteht auch während des gesamten Unterrichts die Maskenpflicht. Ein sogenanntes Face Shield oder Gesichtsvisier bietet keinen ausreichenden Schutz und ist somit nicht erlaubt. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Bitte beachten Sie, dass wir aufgrund der aktuellen Pandemielage dazu angehalten sind, Teilnehmerlisten mit ihren persönlichen Daten wie Name, Adresse und Telefonnummer zu führen und diese auf Verlangen an die jeweilige Außenstelle weiterzuleiten. Bitte informieren Sie sich auf unsere Homepage über alle aktuellen Änderungen und Regelungen.

Dozent/innen:	Mortan, Olaf
Veranstaltungsort:	Hohenahr-Hohensolms, Dorfgemeinschaftshaus
Veranstaltungstag(e):	Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
Zeitraum:	Mo. 22.03.2021 - Fr. 26.03.2021
Dauer:	5 Termine
Gebühren:	351,95 € (268,10 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

22.03.2021	09:00 - 14:30 Uhr	Hohenahr-Hohensolms, Dorfgemeinschaftshaus
23.03.2021	09:00 - 16:30 Uhr	Hohenahr-Hohensolms, Dorfgemeinschaftshaus
24.03.2021	09:00 - 16:30 Uhr	Hohenahr-Hohensolms, Dorfgemeinschaftshaus
25.03.2021	09:00 - 16:30 Uhr	Hohenahr-Hohensolms, Dorfgemeinschaftshaus
26.03.2021	09:00 - 16:00 Uhr	Hohenahr-Hohensolms, Dorfgemeinschaftshaus