

## Bildungsurlaub:

### Gesundheitsförderung, Stressmanagement, Burnout (durch Autogenes Training)

Mo. 28.08., 14:00 Uhr - Fr. 01.09.23, 13:00 Uhr

In der heutigen Zeit wird viel von Selbstoptimierung und Burnout gesprochen, so dass uns vieles in Bezug auf Stress und Stressbewältigung bereits bewusst ist.

Dennoch gelingt es uns häufig nicht, es im Arbeitsalltag umzusetzen. In Zeiten, die besonders herausfordernd sind, fällt es uns oft nicht leicht, uns regelmäßig zurückzuziehen, uns zu bewegen oder zu entspannen und wieder zu uns zu kommen.

In diesem Bildungsurlaub wollen uns einige Zeit nehmen, um die zugrundeliegenden Mechanismen zu betrachten und einen eigenen Weg zu finden, der uns eine bessere Balance ermöglicht. Der erste Schritt dazu ist, den eigenen Wunsch nach Innehalten ernst zu nehmen und dann durch Ruhe und körperliche Bewegung zu einem besseren Körpergefühl zu finden.

Autogenes Training ist eine der wenigen Meditationsformen, die sich nicht primär auf fernöstliche Praktiken wie Yoga oder Zen zurückführen lassen, sondern es ist eine Technik, die in unserem eigenen Kulturkreis entwickelt wurde. In diesem Kurs werden alle sieben Übungen des Autogenen Trainings intensiv erklärt und auch geübt, so dass Sie sie zu Hause praktizieren können.

In theoretischen Einheiten wird erklärt, wie Stress entsteht und mit erarbeiteten Bewältigungsstrategien verringert und verhindert werden kann. Kleine kreative Einheiten erleichtern das Lernen und den späteren Transfer in Ihre alltägliche Übungspraxis.

**Referentin:** Alexandra Stoßnach ist Kulturwissenschaftlerin (B.A.) und gibt gern ihr Wissen auf den Gebieten Zeichnen, Literatur sowie Achtsamkeit (Neurographik, Autogenes Training) an Sie weiter.

**Verantwortlich:** Jennifer Hein

#### Kosten:

690,00 € im EZ DU/WC inkl. ÜN/VP  
540,00 € Tagesgast inkl. VP



Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt in:

- Niedersachsen
- Nordrhein-Westfalen
- Baden-Württemberg

#### Denkhaus Loccum e.V.

Hormannshausen 6-8  
31547 Rehburg-Loccum

Tel: 05766 9609-0  
info@denkhaus-loccum.de

[www.denkhaus-loccum.de](http://www.denkhaus-loccum.de)

## Ich melde mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

Ich bin damit einverstanden, dass folgende personenbezogene Daten in der EDV gespeichert und für interne Zwecke verwendet werden. Eine Übertragung an Dritte erfolgt nicht. Rechnungsrelevante Angaben werden zehn Jahre gespeichert.

**Thema:** Bildungsurlaub: Autogenes Training  
**Seminar-Nr.** E 095/23  
**Datum:** 28.08.-01.09.23

**Name, Vorname:**

**PLZ / Wohnort:**

**Straße:**

**Telefon:**

**Fax\*:**

**E-Mail\***

**Geburtsdatum\***

**Rechnungsadresse, wenn abweichend:**

*\*Optionale Angaben*

#### Zimmerwunsch und Verpflegung

- Zimmer (Einzelzimmer DU/WC)
- Zimmer (Doppelzimmer DU/WC)
- Ich benötige ein rollstuhlgerechtes Zimmer
- Tagesgast:
- Ich möchte vegetarisch essen
- Ich möchte vegan essen
- Ich benötige Sonderkost, nämlich:

#### Zahlungsweise

- Ich möchte die Rechnung per Mail erhalten.
- Ich bin damit einverstanden, dass mein Name, meine Adresse und meine Telefonnummer in einer Liste der Teilnehmenden aufgenommen und diese Liste vor Seminarbeginn für die Bildung von Fahrgemeinschaften versandt wird.
- Ich bin damit einverstanden, dass ich E-Mails vom Denkhaus Loccum erhalte
- Ich akzeptiere die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des Denkhaus Loccum

**Ort, Datum**

**Unterschrift**

**Denkhaus Loccum e.V.**  
Hormannshausen 6-8  
31547 Rehburg-Loccum

**Denkhaus Loccum e.V.**  
Hormannshausen 6-8  
31547 Rehburg-Loccum  
Tel. 05766-96090  
Fax. 05766-960944  
info@denkhaus-loccum.de  
www.denkhaus-loccum.de



## Gesundheit und Ernährung

**Bildungsurlaub:  
Gesundheitsförderung, Stress-  
management, Burnout  
(durch Autogenes Training)**

**Mo. 28.08. - Fr. 01.09.2023**



**Denkhaus  
Loccum e.V.**

Hormannshausen 6-8  
31547 Rehburg-Loccum

Telefon 05766 9609-0  
Fax 05766 9609-44

info@denkhaus-loccum.de  
www.denkhaus-loccum.de

[www.denkhaus-loccum.de](http://www.denkhaus-loccum.de)