

Bildungsurlaub: Gelassener und beweglicher durch den Arbeitsalltag

Mo 27.05., 10:00 Uhr - Fr 31.05.2024., 14:00 Uhr

Auf Stress und psychische Belastung reagiert der Körper zunächst mit hoher Anspannung und Verhaltensmustern, die durch frühere Erfahrungen geprägt worden sind.

Verhaltensmuster, wie sich unter Druck setzen, Aushalten oder Konfliktvermeidung sind von erheblicher Bedeutung für die Stressentstehung. In diesem Seminar lernen Sie Ihre persönlichen Stressverstärker und Stressreaktionen (er-)kennen und erhalten praxisorientierte Hilfe zur Änderung grundlegender Wertevorstellungen und Handlungsmuster. Dieser Bildungsurlaub beinhaltet einen Präventionskurs in kognitivem Stressmanagement.

Ein Zuschuss durch die Krankenkassen in Höhe von ca. 75 € ist nach Kursende möglich, wenn Sie in den letzten 12 Monaten keinen Präventionskurs aus dem Bereich Stressmanagement besucht haben bzw. Ihr Präventionsbudget noch nicht verbraucht haben. Hierfür erhalten Sie am Ende des Kurses eine separate Teilnahmebescheinigung, die Sie bei der Krankenkasse einreichen können, um einen Zuschuss zu beantragen.

Die Anerkennung im Bonusprogramm Ihrer Krankenkasse ist zusätzlich möglich.

Der Kurs beinhaltet darüber hinaus kurze Entspannungs- und Bewegungseinheiten.

Referentin: Kirsten Müller,
ist Sozialwissenschaftlerin und hat sich auf Gesundheitsbildungsseminare und Betriebl. Gesundheitsmanagement spezialisiert. Sie ist im Bereich der Verhaltensprävention aktiv. Ihre Themenfelder umfassen Stressmanagement & Resilienz, Bewegung, vitalstoffreiche natürliche Ernährung & Fasten, Suchtprävention und Führungskompetenzen
<https://www.meer-fasten.de/>



Verantwortlich: Gaby Kampe

Kosten:
680,00 € im EZ DU/WC inkl. ÜN/VP
630,00 € im DZ DU/WC inkl. ÜN/VP
510,00 € Tagesgast inkl. VP



Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt in:

- Niedersachsen
- Nordrhein-Westfalen
- Baden-Württemberg

Denkhaus Loccum e.V.

Hormannshausen 6-8 Tel: 05766 9609-0
31547 Rehburg-Loccum info@denkhaus-loccum.de

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: Gelassener und beweglicher
Seminar-Nr. E 082/24
Datum: 27.-31.05.2024

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) mit: _____
- 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:
Gelassener und beweglicher durch
den Arbeitsalltag**

Mo 27.05. - Fr 31.05.2024



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