

Neue Energie für 2024



Katholische
Erwachsenen**bildung**
in der Diözese Hildesheim e.V.

Begegnung. Bildung. Perspektiven.

Gelassen und sicher im Stress – Bildungsurlaub auf Norderney und Sylt

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 Fragen: Wie lange geht das noch gut? Ist das noch gesund?

Das Gesundheitsförderungsprogramm von Prof. Dr. 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, das heißt um sich gesund zu fühlen bzw. gesund zu sein.

10. bis 15. März 2024 – Norderney

Haus Waldeck | Kursnummer: HGBU01
Gesamtpreis: 779 €, inklusive Übernachtung im EZ und Vollpension (402 €) sowie Seminargebühr (377 €)

14. bis 19. April 2024 – Norderney

Gästehaus Friesenhof | Kursnummer: HGBU02
Gesamtpreis: 799 €, inklusive Übernachtung im EZ und Vollpension (410 €) sowie Seminargebühr (389 €)

26. bis 31. August 2024 – Sylt

Akademie am Meer | Kursnummer: HGBU03
Gesamtpreis: 799 €, inklusive Übernachtung im Einzelbetthaus und Vollpension, Kurtaxe (492 €) sowie Seminargebühr (307 €)

01. bis 06. Dezember 2024 – Norderney

Haus am Weststrand | Kursnummer: HGBU04
Gesamtpreis: 849 €, inklusive Übernachtung im EZ und Vollpension (482 €) sowie Seminargebühr (367 €)

erster Tag: Start 18:30 Uhr | letzter Tag: Ende 12:30 Uhr

Trainerin Regine Böttcher

Coach, Kommunikationstrainerin, Entspannungspädagogin

Anerkennung als Bildungsurlaub

Die Veranstaltung ist gemäß niedersächsischem Bildungsurlaubs-gesetz (NBildUG) unter der VA-Nr. B22-113224-25 als Bildungs- urlaubsmaßnahme anerkannt. Außerdem ist die Katholische Erwachsenenbildung Niedersachsen (KEB) in NRW als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10ff Arbeitnehmer- weiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt unter dem AZ: 48.06.01-192 mit Bescheid vom 29.09.2014.

Katholische
Erwachsenenbildung in der
Diözese Hildesheim e.V.
Standort Hannover
Gerberstraße 26
30169 Hannover
www.keb-hi.de



Begegnung. Bildung. Perspektiven.

Jolanta Schweer | Pädagogische Mitarbeiterin
schweer@keb-hi.de | 05121 20649-69

Katrin Regul | Verwaltung
regul@keb-hi.de | 05121 20649-68

Anmeldung und
weitere Informationen

www.keb-hi.de



 Die KEB ist zertifiziert
nach DIN ISO EN 9001:2015