

# Neue Energie gewinnen

2026

## 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.

Katholische Erwachsenenbildung  
in der Diözese Hildesheim e.V.  
Standort Hannover  
Gerberstraße 26 | 30169 Hannover  
05121 20649-60 | info@keb-hi.de  
www.keb-hi.de



Die KEB ist zertifiziert nach  
DIN ISO EN 9001

#### Ihre Ansprechpartnerinnen

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

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

#### 8. bis 13. Februar – Norderney

Caritas Inseloase | Kursnummer: BUGS01 | 969,00 €\*

#### 1. bis 6. März – Norderney

Haus Waldeck | Kursnummer: BUGS02 | 799,00 €\*

#### 31. Mai bis 5. Juni – Sylt

Akademie am Meer | Kursnummer: BUGS03 | 899,00 €\*

#### 6. bis 11. Dezember – Norderney

Caritas Inseloase | Kursnummer: BUGS04 | 969,00 €\*

\*inklusive Unterkunft mit Vollpension und Seminargebühr  
Informationen zur Unterkunft finden Sie auf unserer Webseite  
unter der jeweiligen Kursnummer.

**erster Tag: Start 18:30 Uhr | letzter Tag: Ende 12:00 Uhr**

#### Trainerin Regine Böttcher

Coach, Kommunikationstrainerin, Entspannungspädagogin

**Anerkennung als Bildungsurlaub:** Die Veranstaltung ist gemäß Niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz gem. § 10 Abs. 1 NBildUG unter der VA-Nr. B25-129188-57 mit Bescheid vom 18.09.2024 als Bildungsurlaubsmaßnahme anerkannt. Außerdem ist die Katholische Erwachsenenbildung Niedersachsen (KEB) in NRW als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10ff Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt unter dem AZ: 48.06.01-192 mit Bescheid vom 29.09.2014.

**Anmeldung und  
weitere Informationen**

[www.keb-hi.de](http://www.keb-hi.de)

