

Ort: Vogelsbergdorf
Kolping-Feriendorf Herbstein
Adolph-Kolping-Str. 22
36358 Herbstein

Termin: 22. - 27. Oktober 2023

Kosten: Seminarkosten: 200,00 €
Kosten für Unterkunft und Vollverpflegung:
Einzelzimmer: 395,00 €
Doppelzimmer: 345,00 €

Anmeldung bitte bis zum 21.09.2023.

Die Anmeldung wird mit einer Anzahlung von 50,00 € verbindlich. Die Rechnung erhalten Sie mit der Bestätigung.

Stornobedingungen: Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Stornierungen nur schriftlich bzw. per Mail und vor Beginn des Bildungsurlaubs anerkennen können. Die Stornobedingungen sollen das finanzielle Risiko zwischen uns und unseren Teilnehmenden in fairer Weise regeln. Weitere Informationen zu unseren Stornobedingungen finden Sie auf unserer Homepage.



Hier geht es zu unserer Homepage

Bildungsurlaub

"Auszeit in der Natur"

Geistige und körperliche
Entspannung für die
Gesunderhaltung
in Alltag und Beruf

22. bis 27. 10.2023

"Auszeit in der Natur"

Geistige und körperliche Entspannung für die Gesunderhaltung in Alltag und Beruf - Ein Ansatz aus der Mind-Body-Medizin

Wenn Menschen gefragt werden, wo sie am besten entspannen können, dann lautet die Antwort oft: in der Natur.

Ernähren sie sich dann noch gesünder und denken positiver, so sind sie belastbarer, konzentrierter, motivierter, leistungsfähiger und werden seltener krank. Das belegen zahlreiche Studien.

Im Zentrum des Bildungsurlaubes "Auszeit in der Natur" steht dementsprechend die Selbstfürsorge und die Achtsamkeit für den Erhalt der persönlichen Gesundheit und Leistungsfähigkeit.



Ahme den Gang
der Natur nach.
Ihr Geheimnis ist
Geduld.

Ralph Waldo Emerson



An fünf Tagen im Vogelsbergdorf Herbstein können die Teilnehmenden in Theorie und Praxis kennenlernen und einüben, was einer nachhaltigen Gesunderhaltung in Alltag und Beruf dienen kann:

- positives Gedankenmanagement
- unterschiedliche Entspannungstechniken
- Gesunde Ernährung
- Wandern in der abwechslungsreichen Natur des Vogelsberges



Die erfahrene Rhetorik- und Kommunikationstrainerin und NLP-Coach Iris Fischer wird den Kurs dabei kompetent begleiten.

<https://www.iris-fischer.de>