



Jugendwerk Brebbia



BILDUNGSURLAUB

Fortbildungsangebot

Resilienz, Achtsamkeit und sanftes
Yoga am Lago Maggiore

Ein Training innerer Stärke für Beruf und Alltag -
Resilienz-Stressreduktionstraining

Termin: 09. bis 15. Juli 2023

Referentinnen: Dr. Isolde Macho und
Kerstin Schulze Dieckhoff

Ort: Jugendwerk Brebbia,
Via Lago 1, 21020 Brebbia (VA),
Italien

KEB

Rheinessen
Bildung. Mehr als Wissen

AUSSCHREIBUNG

Direkt am Lago Maggiore, in einer einfachen und naturverbundenen Umgebung stärken wir unsere Resilienz und Achtsamkeitspraxis. Körperwahrnehmungsübungen (sanftes Yoga) sowie Haltungen und Methoden im Rahmen eines Resilienztrainings verbinden wir mit Impulsen aus der bezaubernden Natur. Exkursionen zu einem Felsenkloster sowie eine Wanderung entlang eines Wasserfalls vertiefen die Selbstreflexion und den inhaltlichen Austausch.

Wir reflektieren unsere inneren Einstellungen im Alltag und Beruf, unsere Beziehung zu unserem Körper und was es braucht zur Gestaltung konstruktiver Beziehungen.

Wir üben uns in einer lösungsorientierten und achtsamen Haltung uns selbst gegenüber. Übungen aus dem Yoga unterstützen uns dabei auch körperliche Grenzen wahrzunehmen und dafür einzustehen. Die innere Haltung zu mir selbst eröffnet den Weg im Miteinander eigene Bedürfnisse und Grenzen zu benennen.

Wo gilt es Verantwortung zu übernehmen und Veränderungen in kleinen Schritten einzuleiten?

Impulse aus der Resilienzforschung, gruppendedynamische Übungen sowie einfaches Yoga unterstützen unsere seelische Widerstands- und Gestaltungskraft sowohl im beruflichen wie im privaten Kontext.

INHALTE

- Resilienz als psychische Widerstands- und Gestaltungskraft (Forschung, Übungen zu den einzelnen Resilienzfaktoren: Selbstakzeptanz, Lösungsorientierung, Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit, u.a.)
- Meine Ressourcen und Kompetenzen
- Meine Kraftquellen – Beziehungen, die mir gut tun
- Selbstempathie und Eigenverantwortung (mein inneres Team)
- Fehleroffenheit, Scheitern und Humor als persönlichkeitsstärkende Faktoren
- Mut zu Veränderungen in kleinen Schritten
- Sanfte Übungen aus dem Yoga, so wie Körper- und Achtsamkeitsübungen auch im Freien vertiefen und unterstützen die persönlichkeitsstärkenden Übungen.
- Exkursionen zu einem Felsenkloster und zu einem Wasserfall

UNTERBRINGUNG

Direkt am Ufer des Lago Maggiore ist das Jugendbildungszentrum Brebbia wie ein kleines Dorf angelegt. Im Halbrund um das Haupthaus stehen sechs einfach ausgestattete Bungalows und unsere Gemeinschaftsgebäude. In den Bungalows befinden sich jeweils Mehrbettzimmer, welche als Einzelzimmer genutzt werden können. Ein Waschbecken und ein kleiner Tisch befinden sich im Zimmer. Die Sanitäranlagen (Dusche/WC) sind gemeinschaftlich je Bungalow zu nutzen; diese enthalten einzel verschließbare Kabinen.

Das Jugendwerk begrüßt Sie mit dem Luxus der Einfachheit - dies betrifft aber nur die Zimmer. Das Gelände und Essen besticht und lässt die einfache Ausstattung der Zimmer in den Hintergrund rücken.

Das Essen ist typisch italienisch, neben den normalen Mahlzeiten wird einmal die Woche der Pizzaofen angefeuert und es gibt original italienische Pizza. Auf Essenswünsche (Vegan/Vegetarisch etc.), Allergien und Unverträglichkeiten geht das Jugendwerk gerne ein.

Vom Bungalowdorf über den anschließenden Sportplatz sind es etwa 5 Minuten zu Fuß bis an den See, dort erwartet euch eine große Wiese, Ruderboote und SUPs zur freien Benutzung.

KOSTEN

300,00 € Seminargebühr inkl. Kursunterlagen

530,00 € Verpflegung, Transport, Unterbringung (EZ)

450,00 € Verpflegung, Transport, Unterbringung (DZ)

830,00 € (EZ) bzw. 750,00 € (DZ) GESAMTKOSTEN

KURSNUMMER 23RH-9906

ANMELDESCHLUSS 08. Mai 2023

ANMELDUNG

Bistum Mainz - KEB Rheinhessen

Große Weißgasse 13

55116 Mainz

Telefon: 06131 253-288

E-Mail: keb.rheinhessen@bistum-mainz.de



KOOPERATIONSPARTNER

KEB Mainlinie

Nieder-Ramstädter Straße 30

64283 Darmstadt

Beide Einrichtungen sind in Rheinland-Pfalz und Hessen nach den jeweiligen Landesgesetzen als Träger von Weiterbildungsmaßnahmen und Bildungsfreistellungs- bzw. Bildungsurlaubsangeboten anerkannt.

HINWEIS

Die Teilnahme ist nur für das ganze Seminar möglich und auf 14 Personen begrenzt. Die Anmeldungen werden entsprechend dem Anmeldeeingang berücksichtigt, daher empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung. Die Anmeldung wird mit einer Anzahlung von 50,00 € verbindlich. Die Rechnung dafür erhalten Sie mit der Zusage.

DER WEG ZUR BILDUNGSFREISTELLUNG

Alle Kurse sind auch frei als Fortbildungsveranstaltungen belegbar.

Auch dafür wird von einigen Arbeitgebern Freistellung, z.T. auch Förderung, gewährt.

Bildungsfreistellungsgesetz / Bildungsurlaubsgesetz

Die Landesgesetze in Rheinland-Pfalz und in Hessen geben Ihnen die Möglichkeit, sich unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes / der Bezüge qualifiziert fort- und weiterzubilden. Schritt für Schritt zur Bildungsfreistellung:

1. Sie wählen sich ein geeignetes Angebot aus und melden sich bei uns an – mit Angabe des Sitzes Ihres Arbeitgebers (Bundesland).
2. Gleichzeitig machen Sie Ihre Bildungsfreistellung schriftlich gegenüber Ihrem Arbeitgeber geltend, spätestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung. Ein Formular hierfür senden wir Ihnen rechtzeitig zu.
3. Innerhalb weniger Wochen erhalten Sie von uns eine Teilnahmezusage einschließlich einer förmlichen Bestätigung für den Arbeitgeber inkl. Anerkennungsnummer des Ministeriums sowie die Anforderung der Anzahlung. Die Gesamtrechnung erfolgt zu einem späteren Zeitpunkt.
4. Am Ende der Veranstaltung erhalten Sie Teilnahmebescheinigungen für sich und für den Arbeitgeber.

STORNOBEDINGUNGEN

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Stornierungen nur schriftlich bzw. per Mail und vor Beginn des Bildungsurlaubs anerkennen können. Die nachfolgenden Stornobedingungen sollen das finanzielle Risiko zwischen uns und unseren Teilnehmenden in fairer Weise regeln. Bei Stornierungen entstehen Ausfallkosten. Bis 13 Wochen vor Beginn verrechnen wir keine Stornogebühr. Ab der 12. Woche vor Beginn beträgt diese 25 % des Reisepreises und ab der 8. Woche 50 %. Ab der 5. Woche betragen die Stornokosten 75 % des Reisepreises, ab dem 8. Tag vor Beginn 100 %. Kann der Platz anderweitig vergeben werden, entstehen keine Ausfallkosten, es wird jedoch eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 50,00 berechnet. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittversicherung, die auch eine Corona-Erkrankung abdeckt.

DATENSCHUTZ

Im Bistum Mainz gelten - wie in allen deutschen (Erz-)Diözesen - für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personenbezogener Daten die Bestimmungen des Gesetzes über den Kirchlichen Datenschutz (KDG) (zu finden unter: www.datenschutz-kirche.de) sowie die sonstigen anzuwendenden kirchlichen und staatlichen Datenschutzvorschriften. Wenn Sie sich für Kurse anmelden, erklären Sie sich ausdrücklich damit einverstanden, dass Ihre Daten im Rahmen der Kursverwaltung elektronisch verarbeitet werden. Die Anmeldedaten sind für die Seminarverwaltung und seminarbezogene Korrespondenz erforderlich. Sie erklären sich damit einverstanden kurs- und programmbezogene Post und/oder E-Mails von der Katholischen Erwachsenenbildung im Bistum Mainz zu erhalten. Diese Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen.