



## Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag

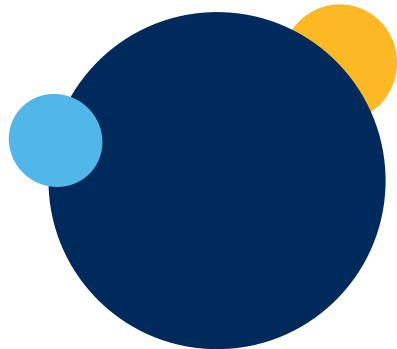
### Entspannungsmöglichkeiten und Kraftquellen bei steigenden beruflichen und gesellschaftlichen Anforderungen finden

Die Corona-Zeit hat berufliche und gesellschaftliche Entwicklungen beschleunigt: Gleichzeitiges Home-Office und Home-Schooling, ständige Flexibilität und Erreichbarkeit fordern uns sehr, manchmal zu sehr. Um der Überforderung vorzubeugen, lernen wir in diesem Bildungsurlaub Wege zur Regeneration und Stressbewältigung wie Achtsamkeits- und Atemübungen, Energiewerkarbeit und die Wirkung von ätherischen Ölen kennen. Mithilfe von sieben Schritten zur Entspannung können wir mehr Energie und Fokussierung für unsere beruflichen und privaten Ziele entwickeln. Dabei hilft uns die Auszeit am Meer noch mehr Abstand zu unserem Alltag zu gewinnen.

Kursleiterin: **Regina Moritzen**,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Sa-Sa 02. - 09.11.2024**

€ 725,- (Doppelzimmer), Unterkunft, Vollverpflegung, zuzüglich Materialkosten € 15,- vor Ort bar an die Kursleiterin



### Leistungen:

- Bildungsurlaubsprogramm im Gesamtvolumen von 40 UE (1 UE = 45 Minuten)
- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC im Jugendseeheim List/Sylt
- Vollverpflegung
- Kurtaxe

Programmänderungen aus organisatorischen Gründen bleiben vorbehalten.

Detaillierte Reiseinformationen erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

### An- und Abreise

An- und Abreise erfolgen eigenverantwortlich. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gebeten, am Samstag, 02.11.2024 zwischen 16:00 und 17:00 Uhr im Haus einzutreffen. Die Zimmernummer erfahren Sie bei der Anmeldung im Büro des Jugendseeheims bzw. auf der Zimmerliste im Gruppenhaus.

Die Gruppe versammelt sich am Samstag um 18:00 Uhr das erste Mal im Speisesaal. Die Zimmer stehen am Abreisetag, Samstag, 09.11.2024 bis 09:00 Uhr zur Verfügung.



## Anmeldung

Kurs K030186

Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mobil

E-Mail

**Bitte ankreuzen:** (freiwillige Angabe zu statist. Zwecken)

Jahrgang \_\_\_\_\_ Geschlecht  weiblich  männlich

Ich möchte untergebracht werden im

Doppelzimmer

Ich möchte das Zimmer teilen mit:

(für diese Person ist eine eigene Anmeldung erforderlich)

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Einzelzimmer (Zuschlag € 87,-, begrenzte Verfügbarkeit)

Datum, Unterschrift

Die Anmeldung wird nur mit Unterschrift bearbeitet und ist verbindlich. Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der vhs Kreis Offenbach anerkannt, die in diesem Falblatt abgedruckt sind.

Ich möchte per Rechnung zahlen

Ich möchte per Lastschrift zahlen und erteile daher folgendes Mandat:

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Kreiskasse Offenbach Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kreiskasse Offenbach auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Bitte wenden**