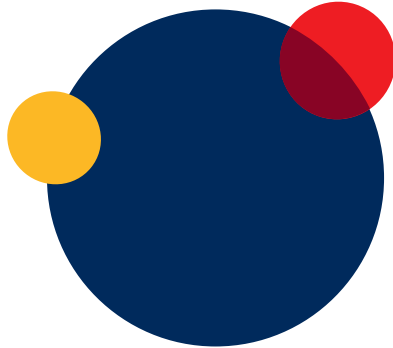


vhs Kreis Offenbach  
Frankfurter Straße 160-166  
63303 Dreieich



vhs Kreis Offenbach  
Frankfurter Str. 160-166  
63303 Dreieich

Tel.: 06103 3131 1313  
Fax: 06103 3131 1399  
vhs@kreis-offenbach.de  
www.vhs-kreis-offenbach.de



#### Hinweis

Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name (Kontoinhaber/in)

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ und Ort

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut

\_\_\_\_\_  
BIC

DE \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_  
IBAN

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE84ZZZ00000096815

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch gesondert mitgeteilt.

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort und Unterschrift

#### Teilnahmebedingungen

Mit der Anmeldung wird der Reisepreis in Höhe von € 794,- fällig. Bitte überweisen Sie den Betrag erst nach Erhalt der Rechnung. Beim Lastschriftverfahren erfolgt die Abbuchung automatisch.

#### Anmeldung

Wir empfehlen eine schnelle Anmeldung mit diesem Formular per E-Mail oder Post. Sollten mehr Anmeldungen vorliegen, als Plätze vorhanden sind, entscheidet die vhs über die Vergabe. Sollten nicht alle Plätze belegt sein, sind spätere Anmeldungen möglich.

#### Hinweise

Nach der Anmeldung erhalten Sie alle nötigen Unterlagen zur fristgerechten Beantragung der Freistellung beim Arbeitgeber.

#### Rücktritt

Ein Rücktritt von der Reise ist bis 01.12.2025 kostenfrei möglich.

Bei einem Rücktritt nach dem 01.12.2025, wird eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 10 % der Teilnahmegebühr erhoben. Außer der Zahlung dieser Rücktrittsgebühr sind die Kosten, die der Volkshochschule entstehen, voll zu erstatten. Der Anspruch der vhs auf Kostenerstattung ist auf die Höhe des vollen Reisepreises pro Person beschränkt.

Nennt die zurücktretende Person eine geeignete Ersatzperson, die sich verbindlich anmeldet oder findet die vhs Kreis Offenbach eine Ersatzperson, entstehen der zurücktretenden Person außer der Rücktrittsgebühr keine weiteren Kosten.

Jeder Rücktritt muss der vhs Kreis Offenbach schriftlich mitgeteilt werden.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

## Bildungsurlaub auf Sylt: Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag



## Gelassen und kraftvoll in Beruf und Alltag

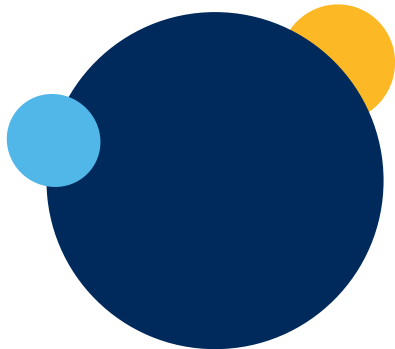
### Entspannungsmöglichkeiten und Kraftquellen bei steigenden beruflichen und gesellschaftlichen Anforderungen finden

Berufliche Herausforderungen und private Themen können zu einer starken Belastung führen. Bei ständig geforderter Flexibilität können wir uns selbst aus den Augen verlieren. Um der Überforderung vorzubeugen, lernen wir in diesem Bildungsurlaub Wege zur Regeneration und Stressbewältigung wie Achtsamkeits- und Atemübungen, Energiearbeit 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 14. - 21.02.2026**

€ 794,- (Doppelzimmer), Unterkunft, Vollverpflegung, zuzüglich Materialkosten € 25,- vor Ort bar an die Kursleiterin



### Leistungen:

- Bildungsurlaubsprogramm im Gesamtumfang 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, 14.02.2026 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, 21.02.2026 bis 09:00 Uhr zur Verfügung.



## Anmeldung

Kurs K030164

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 € 90,-, 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 Faltblatt 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**