



## Tagungsort

Das Seminar findet statt in der Caritas Inseloase, Marienstraße 18, 26548 Norderney.  
<https://www.caritas-norderney.de/gaestehaus-caritas-inseloase>

## Nds. Bildungsurlaub / Unterrichtsstunden

Der Bildungsurlaub ist anerkannt gemäß Nds. Bildungsurlaubsgesetz und umfasst fünf Seminartage mit insgesamt 40 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet von Montag bis Donnerstag ganztags statt, am Freitag bis 12.00 Uhr. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung. Der Anreisetag ist bereits am Sonntag zum gemeinsamen Abendessen aufgrund der Fährverbindung.

## Anmelde- und Stornofrist

### Schriftliche An-/ Abmeldung bis zum 24.11.2023

Bei späteren Absagen oder Nichterscheinen unabhängig vom Abmeldegrund ist das volle Entgelt zu entrichten.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

## Dozentin

### Maria Koriath

Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin

Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!

Kursnummer 232-4091528

### Kontakt

Volkshochschule  
für die Stadt und den Kreis Leer e.V.  
Haneburgallee 8  
26789 Leer

Sabine Kasimir (Fachbereichsleiterin)

Tel.: 0491 92992-28

[kasimir@vhs-leer.de](mailto:kasimir@vhs-leer.de)

Birgit Janssen (Verwaltung)

Tel. 0491 92992-22

[www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit -

*im beruflichen Alltag und privaten Lebenssituationen*

**Bildungsurlaub auf Norderney  
Mo., 29.01. — Fr., 02.02.2024\***

*5 Tage gemäß Nds. Bildungsurlaubsgesetz*

*\*Voranreise Sonntag, 28.01.2024*



## 5-tägiger Bildungsurlaub auf Norderney

Anerkannt nach dem NDS. BUrlG

In Kooperation mit der VHS Papenburg

Gesundheit ist ein sehr wichtiges Gut in unserer Lebens- und Arbeitswelt.

Unsere Arbeitswelt wird immer komplexer und verlangt von uns ein hohes Maß an Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit. Um diesen ständigen Herausforderungen gerecht zu werden, und dabei trotzdem unsere Lebensfreude und Gesundheit zu bewahren, bedarf es einer Haltungsentwicklung, die Verhaltensänderungen in kleinen Schritten nach sich zieht. Diese Entwicklung ist durchaus möglich und praxistauglich durch das Entstehen einer achtsamen Lebens- und Arbeitshaltung. Die wissenschaftliche Grundlage bieten die Forschungserkenntnisse der Positiven Psychologie und das MBSR-Programm (Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung).

Aufblühen statt ausbrennen ist der Leitgedanke, und dies gelingt mit einfachen Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, damit auch nach der Bildungsurlaubswoche eine langanhaltende Veränderung möglich ist.



Rainer Sturm / pixelio.de

## An- und Abreise

Der Bildungsurlaub umfasst fünf Tage von Montag bis Freitag. Die Veranstaltung beginnt bereits am Sonntag, 28.01.2024, um 18.00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen. Ab 16.00 Uhr besteht die Möglichkeit, die Zimmer zu beziehen. Bitte planen Sie Ihre Anfahrt so, dass Sie spätestens am Sonntag zum Abendessen im Tagungshaus sind. Das Seminar endet am Freitag, 02.02.2024 um 12.00 Uhr mit dem Mittagessen. Abfahrt der Fähre um 13.15 Uhr ab Norderney\*. Die Zimmer stehen am Abreisetag bis 9.00 Uhr zur Verfügung.

Die An- und Abreise zum Tagungshaus erfolgt in Eigenregie, die Kosten für die An- und Abreise sind nicht im Seminarpreis enthalten.

\*Vorbehaltlich Sommer-/Winterfahrplan der Reederei Frisia: Die Abfahrtszeiten der Fähre sind ohne Gewähr. Bitte prüfen Sie die aktuellen Fahrzeiten vor Abfahrt. Informationen zu den Fahrzeiten finden Sie unter [www.frisonaut.de](http://www.frisonaut.de).



gila / pixelio.de

## Unterkunft / Verpflegung

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern mit Bad. Die Zimmerausstattung ist unterschiedlich; die Verteilung obliegt dem Seminarhaus. Die Vollpension besteht aus Frühstück, Steh-Café, Mittag- und Abendessen.

## Kosten

790,00 Euro, inkl. Unterbringung im Einzelzimmer (5 Nächte/6 Tage) mit Vollpension zzgl. Anreise und Kurbeitrag sowie persönliche Ausgaben

## Kurbeitrag

Für den Aufenthalt auf Norderney müssen alle Gäste Kurbeitrag zahlen. Die Gebühr begleichen die Teilnehmer\*innen selber vor Ort. Der Betrag ist **nicht** im Seminarpreis enthalten. Die aktuellen Gebühren finden Sie auf [www.norderney.de](http://www.norderney.de)



Claus Jordan / pixelio.de