

**Gesunde Balance
in Beruf und Alltag
Entspannen-Bewegen-
Auftanken**



**Ihr Bildungsurlaub
im Mai 2024
in Siegburg**



Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte

Einen großen Anteil am Stressgeschehen haben unsere Gedanken und Einstellungen. Sie sind Ausgangspunkt und Austragungsort von Stress und bestimmen wesentlich, ob und in welchem Ausmaß es zu belastenden Reaktionen kommt.

Für unsere ganzheitliche Gesundheit ist es förderlich, den Alltag nicht bloß zu „überstehen“, sondern ihn kraftvoll und gelassen mit dem Wissen, um unsere Kraftquellen zu meistern.

Mit Übungen aus dem Mental- und Achtsamkeitstraining steigern Sie Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Präsenz. Durch die tägliche Yogapraxis, Körperübungen und Meditationen kommen Körper und Geist zur Ruhe. So werden Sie gelassener, finden Ihre Kraftquellen wieder und gehen ausgeglichener in den Alltag zurück.

Bei geeignetem Wetter wird es eine Exkursion in die naturnahe Umgebung von Siegburg geben.

241-30156 / Bildungsurlaub

Siegburg, BildungsCampus Neuenhof; Raum B.0.12

Mi - Fr, 22.05. - 24.05.2024

jeweils von 9:30 - 15:15 Uhr

117,00 EUR



Ablaufplan

Mittwoch

- Einführung in das Thema Stress
- Das Konzept der Stressampel kennen lernen
- Regenerative Stresskompetenz entwickeln durch Yoga und Progressive Muskelentspannung

Donnerstag

- Einführung in die Praxis der Achtsamkeit zur Steigerung der Präsenz und Konzentration
- Verbesserung der Körperwahrnehmung durch achtsames Yoga
- Achtsamkeit im Alltag und in der Natur erleben

Freitag

- Vertiefung der Kenntnisse
- Transfer in den (beruflichen) Alltag

Änderungen im Ablauf vorbehalten.



Das Seminar ist ein Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW, kann aber von allen Interessierten gebucht werden.





Marie Kirchharz



Marie Kirchharz ist Diplom-Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin und Yogalehrerin. Sie arbeitet seit mehr als 20 Jahren in der Erwachsenenbildung und -beratung.



Kontakt

Ina Köpf

Fachbereichsleiterin

Tel. 02241 3097-27

ina.koepf@vhs-rhein-sieg.de

Adresse Unterrichtsgebäude

BildungsCampus Neuenhof

Zeithstraße 72

-> Zugang über Parkplatz Auf der Papagei

53721 Siegburg

Sie möchten schauen, wo genau sich
der **BildungsCampus Neuenhof** befindet?
Scannen Sie den untenstehenden **QR-Code**
und geben Sie Ihre Route ein.



Kontaktdaten VHS-Geschäftsstelle:

Volkshochschule Rhein-Sieg

Ringstraße 24

53721 Siegburg

Tel. 02241 3097-0

Fax 02241 3097-29

info@vhs-rhein-sieg.de

www.vhs-rhein-sieg.de