

Gesund leben

Die Gesundheit präventiv zu
erhalten und zu fördern
ist unser Ziel!

Mit dem neuen Angebot:

*Bildungsurlaub –
Stressbewältigung für
Berufstätige*

bieten wir Ihnen die

Gelegenheit ohne zeitlichen
Mehraufwand etwas für sich
zu tun. Und davon
profitieren nicht nur Sie!

Anmeldung und weitere Informationen

Die Kursleiterin Angelika Janka ist
zertifizierte Kundalini Yogalehrerin
und zertifizierte Yogatherapeutin mit
der Zusatzqualifikation zum Gesund-
heitscoach. Sie verfügt über eine lang-
jährige Yogapraxis und persönlichen
Erfahrungen in Ayurveda und
buddhistischer
Meditation.



Anmeldung über unsere Homepage
www.fbs-recklinghausen.de unter Angabe der
Kursnummer.



Kemnastr. 23a

45657 Recklinghausen

Telefon: 02361 - 4064020

Fax: 02361 - 406402-20

E-Mail: fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de



Kursangebot für Berufstätige

Bildungsurlaub im Bergkloster Bestwig (Sauerland)

Stressfrei durch's Berufsleben



Bildungsurlaub: Yoga als Methode zur Stressbewältigung für Berufstätige!

Die steigenden Anforderungen im Berufs- und Privatleben stellen die meisten Menschen vor große Herausforderungen und enorme Anspannung. Gesundheitliche Probleme sind oftmals die Folge. Den Teilnehmer/Innen werden vielfältige Methoden aus dem Yoga vorgestellt, die geeignet sind, Stress zu vermeiden, zu vermindern und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen.

In Theorie und Praxis kann jeder erfahren, wie Yoga und Achtsamkeit im Alltag ihre ausgleichende Wirkung entfalten und dabei Lebensqualität und Arbeitskraft stärken.

Durch die ausreichende Erfahrungsmöglichkeit mit den vielseitigen Methoden, hat jeder Teilnehmer/In die Möglichkeit einen individuellen Plan zur Stressbewältigung zusammenzustellen.



Inhalte und Ziele:

- ◆ Theoretische Grundlagen zu Stress und Gesundheitsförderung
- ◆ Stressmuster / Verhaltensmuster
 - ◆ Erfahrungsaustausch
- ◆ Stress reduzierende Wirkung von Yoga und Meditation
 - ◆ Umsetzung - Yoga- und Meditationspraxis
- ◆ Die Wirkung des Atems - Atemübungen (Pranayama)
- ◆ Anspannung loslassen / Entspannung zulassen
 - ◆ Alltägliche Achtsamkeitspraxis
- ◆ Gute Vorsätze und wie diese realisiert werden können - "Erstellung eines individuellen Plans zur Stressminderung"

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Schreibzeug, Yogamatte falls

Anreise: Montag, 20. Juni 2022 bis 12:00 Uhr

Abreise: Freitag, 24. Juni 2022 ab 14:00 Uhr

Ort Bergkloster Bestwig
59909 Bestwig

Leitung Angelika Janka

Kurs.-Nr.: 31-102

Kosten: 530,- €

Gebühr incl. Übernachtung in Einzelzimmern und Vollverpflegung.

Die Anreise ist eigenständig zu organisieren. Bei einer Abmeldung entstehen folgende Ausfallgebühren: bis 60 Tage vor Anreise 50,- €, ab 60 Tagen 25% der Kosten, ab 30 Tagen 50%, ab 14 Tagen 75%, ab 4 Tagen 85% und am Anreisetag oder ohne vorherige Abmeldung 100% der Kosten.

Max. 11 Teilnehmer

Hinweis:

Bildungsurlaube nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) können von jedem Arbeitnehmer/in in Anspruch genommen werden



Online-Anmeldung unter

www.fbs-recklinghausen.de