

Neue Energie gewinnen

2025

Gelassen und sicher im Stress – Bildungsurlaub auf Norderney und Sylt

Stressbewältigung zur Stabilisierung Ihrer Gesundheit

Hohe und permanente Anforderungen in Beruf und Alltag führen dazu, dass wir uns häufig im Stresszustand fühlen: gereizt, kurzatmig, innerlich unruhig, schlecht geschlafen, überfordert. Und immer wieder die Fragen: Wie lange geht das noch gut? Ist das noch gesund?

Das Gesundheitsförderungsprogramm von Prof. Dr. Kaluza hat zum Ziel,

- dass wir uns „gelassen und sicher im Stress“ bewegen können
- dass wir in unterschiedlichen alltäglichen Lebenssituationen angemessen reagieren und unsere Balance halten bzw. wiedererlangen können
- dass wir über „Handwerkzeug“ verfügen, um verschiedenste Anforderungen zu meistern oder zu verändern
- dass wir eigene Bedürfnisse und Wünsche wahrnehmen und verwirklichen können
- kurz gesagt, dass wir Kompetenzen zur Stressbewältigung entwickeln

Stressbewältigungskompetenzen sind Voraussetzung, um körperliches und psychisches Wohlbefinden zu erreichen, das heißt um sich gesund zu fühlen bzw. gesund zu sein.

Katholische Erwachsenenbildung
in der Diözese Hildesheim e.V.
Standort Hannover
Gerberstraße 26 | 30169 Hannover
05121 20649-60 | info@keb-hi.de
www.keb-hi.de



Die KEB ist zertifiziert nach
DIN ISO EN 9001:2018

Ihre Ansprechpartnerinnen

Jolanta Schweer
Pädagogische Mitarbeiterin
05121 20649-69 | schweer@keb-hi.de

Katrin Regul
Verwaltung
05121 20649-68 | regul@keb-hi.de

5. bis 10. Oktober Sylt

Akademie am Meer | Kursnummer: HGBU03 | 859,00 €*

7. bis 12. Dezember Norderney

Caritas Inseloase | Kursnummer: HGBU04 | 869,00 €*

*inklusive Unterkunft mit Vollpension und Seminargebühr
Informationen zur Unterkunft finden Sie auf unserer Webseite
unter der jeweiligen Kursnummer.

erster Tag: Start 18:30 Uhr | letzter Tag: Ende 12:30 Uhr

Trainerin Regine Böttcher

Coach, Kommunikationstrainerin, Entspannungspädagogin

Anerkennung als Bildungsurlaub: Die Veranstaltung ist gemäß Niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz gem. § 10 Abs. 1 NBildUG unter der VA-Nr. B25-129188-57 als Bildungsurlaubsmaßnahme anerkannt.

Außerdem ist die Katholische Erwachsenenbildung Niedersachsen (KEB) in NRW als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10ff Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt unter dem AZ: 48.06.01-192 mit Bescheid vom 29.09.2014.

**Anmeldung und
weitere Informationen**

www.keb-hi.de

