

Volkshochschule  
REGION Lüneburg  
Haagestraße 4  
21335 Lüneburg

Telefon: 04131 / 1566 -0  
Fax: 04131 / 1566 -150

E-Mail: [vhsinfo@vhs.lueneburg.de](mailto:vhsinfo@vhs.lueneburg.de)  
Internet: [www.vhs.lueneburg.de](http://www.vhs.lueneburg.de)

Bankverbindung:  
Sparkasse Lüneburg  
IBAN: DE 63 240 501 10 0000084715  
BIC: NOLADE 21 LBG

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie haben sich für den Bildungsurlaub „**Have a break – Have a reset - Stressbewältigung und -prävention**“ interessiert und heute kann ich Ihnen weitere Unterlagen zuschicken. Bitte füllen Sie diese, nachdem Sie sich informiert haben, für eine verbindliche Anmeldung und Sicherung Ihrer Teilnahme aus und schicken diese an die VHS REGION Lüneburg zurück.  
Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

i.A. Wiebke Dedow  
Programmbereichsleitung Gesundheit

[Wiebke.dedow@vhs.lueneburg.de](mailto:Wiebke.dedow@vhs.lueneburg.de)

## Informationen

Anerkannt als Bildungsurlaub in Niedersachsen, NRW, Berlin, Hessen und Schleswig Holstein.

Dieser Bildungsurlaub wurde entwickelt, um verschiedene angemessene Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Stress im Arbeitsalltag entwickeln.

Entdecken Sie in diesem Bildungsurlaub Ihre Ressourcen! Viele Menschen leiden im Arbeitsalltag und Privatleben unter chronischem Stress, Zeitdruck, Überforderung, Reizüberflutung, Beziehungsproblemen. Oftmals beeinträchtigen Existenzsorgen die körperliche und seelische Gesundheit. Nicht selten verausgaben sich die Menschen bis zum Burnout. Erkennen und Erlernen Sie in diesem Bildungsurlaub wie Sie mit diesen Stressfaktoren umgehen können.

### Ziele des Seminars:

- Ressourcen zur Stressprävention- und Bewältigung erkennen und fruchtbringend zur Gesunderhaltung im Alltag einsetzen.
- Stärkung der Ressourcen
- Achtsamkeit mit sich selbst stärken
- Entspannungstechniken erlernen und anwenden
- Stressmuster erkennen und beeinflussen können

### Inhalte:

- Definition und Auswirkungen von Stress
- Stressmodelle
- Stress und Konflikte am Arbeitsplatz
- Zeitmanagement
- Ausgleich zwischen körperlicher und psychischer An- und Entspannung

### Kursleitung:

Durchgeführt wird der Bildungsurlaub von Frau Gabriele Kothe – Entspannungspädagogin und Lerntrainerin mit großem Erfahrungsschatz in Entspannungskursen und Stressmanagement Workshops.

Diese Bildungsurlaubswoche findet im **Klaastrand Gästehaus** statt. Das Haus liegt auf der schönen Nordseeinsel Sylt im Strandort Wenningstedt in unmittelbarer Nähe zum traumhaften Nordseestrand. Das großzügige Außengelände bietet den Gästen verschiedene Außensportanlagen. Wer es gemütlicher mag, entspannt in den Hängematten auf der Wiese vor dem Haus.

Zum hauseigenen Strandabschnitt inklusive eigener Strandkörbe geht man ca. 15 Minuten zu Fuß oder man nutzt den öffentlichen Strand, der in 4 Minuten fußläufig zu erreichen ist. Wandern, Wassersport, Radfahren, Surfen, Reiten oder Wellness; das kann man auf Sylt alles wunderbar erleben.

Mehr über das Klaastrand Gästehaus erfahren Sie im Internet unter [www.klaastrand.de](http://www.klaastrand.de) und unter der Telefonnummer 04651 42267

Die Woche beginnt am: Montag den 22.05.23 und endet am Freitag den 26.05.23  
Jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr.

### **Übernachtung:**

Wir haben Zimmerkontingente im Klaastrand Gästehaus reserviert, die aber selbstständig im Gästehaus gebucht und bezahlt werden müssen. Auch die Anfahrt und Verpflegung erfolgt in Eigenregie. Kostenlose Parkplätze sind vorhanden.

Sie müssen nicht in diesem Gästehaus wohnen um an dem Wochenende teilnehmen zu können.

Wer lieber anderorts ein Zimmer buchen möchte kann sich bei der Sylt Marketing GmbH im Internet unter [www.sylt.de](http://www.sylt.de) und unter der Telefonnummer +49 4651 82020, bzw. per Email [info@sylt.de](mailto:info@sylt.de) informieren.

### **Anfahrt**

Über die L24 bis Strandstraße in Wenningstedt-Braderup (Sylt). Anschließend rechts abbiegen auf Strandstraße. Das Gästehaus befindet sich auf der linken Seite.

### **Verpflegung**

Die Verpflegung erfolgt in Eigenregie.

In der Nähe des Nordseeheims befindet sich gegenüber von dem kleinen Platz das Restaurant Admirals Stuben, sowie in entgegengesetzter Richtung vom Nordseeheim aus das Restaurant „Fisch Blum“ und Tampe's Restaurant zu finden sind. In einem etwas weiteren Umkreis finden sich viele weitere Essensmöglichkeiten.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an das Gästehaus, die Ihnen sehr gern weiterhelfen werden.

### **Zusätzliche Informationen**

Anders als in den Jahren davor müssen Sie die Zimmer **eigenständig!!!! dort buchen und zahlen**, da wir als gGmbH dies nicht mehr durchführen dürfen. Dazu gehört auch die Anreise in Eigenregie.

Die Übernachtungs- und Verpflegungskosten sind **nicht** in den Seminargebühren beinhaltet

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung; Matte, Decke, Kissen.

## Teilnahmebedingungen für

„Have a break – Have a reset - Stressbewältigung und -prävention“

für die Veranstaltung

Kurs-Nr. **231-31302** vom Montag, 22.05.23 bis Freitag, 26.05.23

**Zusätzlich zu den allgemeinen Geschäftsbedingungen** der VHS REGION Lüneburg

gilt für diese Veranstaltung:

### **Zahlung der Kursgebühr von 360€**

Die Zahlung der Gebühr erfolgt grundsätzlich im Lastschrifteinzugsverfahren, ggf. nach Absprache durch eigenständige Überweisung (VHS, IBAN DE63240501100000084715, BIC NOLADE21LBG). Barzahlung ohne Aufschlag ist während der Öffnungszeiten im Kundenservice (Haagestr. 4, Lüneburg) möglich.

**Zahlungsfrist: 22.04.23**

### **Haftung**

Bei Unfällen, Sachschäden oder Eigentumsverlust haftet die VHS nicht.

### **Rücktritt**

Abmeldung/Rücktritt von der Teilnahme muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dabei entstehen folgende Gebühren: **Ab dem 23.04.23** oder bei Nichterscheinen ist der Gesamtpreis zu zahlen. Kann der Platz anderweitig vergeben werden, beschränkt sich die Stornogebühr auf 20% des Gesamtpreises.

### **Absage der Veranstaltung**

Sollten gewichtige Gründe eine Absage seitens der VHS notwendig machen, werden Sie sofort benachrichtigt, ggf. bereits entrichtete Beträge werden zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche ergeben sich daraus nicht. Bei plötzlicher Erkrankung der Kursleitung ist die VHS um qualifizierten Ersatz bemüht. Es besteht kein Anspruch, von einer bestimmten Person unterrichtet zu werden.

### Verbindliche Anmeldung

Sie haben sich angemeldet zu dem Bildungsurlaub „**Have a break – Have a reset - Stressbewältigung und -prävention**“

(Kurs-Nr. 231-31302) vom 22.05.23 bis 26.05.23

Bitte schicken Sie diese spätestens bis **22.04.23** ausgefüllt an die VHS zurück (Adr. s.o.).

---

Name/Vorname

---

Straße/Hausnummer

---

Postleitzahl/ort

---

E-Mail

---

Tel. privat/dienstlich/mobil

---

Geburtsdatum

---

Unterschrift

---

Mitfahrgelegenheit

Biete

Benötige

---

**Ich bestätige mit meiner Unterschrift die Anmeldung zu der o.g. Veranstaltung und die Anerkennung der beiliegenden Teilnahmebedingungen. Mit der Anmeldung verpflichte ich mich zur Zahlung der angegebenen Teilnahmekosten an die VHS.**