

Die Seminarteilnahme beinhaltet Unterkunft (nach gewählter Kategorie) und Verpflegung (Frühstücksbuffet, Fit-Kaffee-Pause, Mittagsbuffet, Kaffee und Kuchen, Abendbuffet).



## Umgebung

Mariaspring liegt 10 km nördlich der Universitätsstadt Göttingen, mitten im Grünen, unterhalb der malerischen Burg Plesse an der Mariaspringquelle. Damit bietet Ihnen unser Haus für Tagungen und Seminare einen idealen Aufenthalt in angenehmer und ruhiger Atmosphäre.

## Unsere Angebote für Ihre Freizeitgestaltung

Für Ihre Freizeitgestaltung bieten wir Ihnen eine Bibliothek, einen Clubraum mit Tischtennis und Tischkicker und eine Kegelbahn. Auf dem großen Gartengelände finden Sie einen überdachten Pavillon (Grillmöglichkeit). Selbstverständlich gibt es im gesamten Haus kostenfreies W-LAN.

Auf Wunsch bieten wir an: Wanderungen zur Burg Plesse und Stadtführungen in Göttingen. Darüber hinaus organisieren wir gern Theaterbesuche u. a. für Sie.

Um die Heimvolkshochschule Mariaspring zu erreichen, können Sie mit der Bahn bis zum ICE-Bahnhof Göttingen fahren. Von dort aus haben Sie die Möglichkeit den Bus **Linie 185** zu nehmen. Dieser hält direkt an der Haltestelle **Eddigehausen/Mariaspring**.

Alternativ können Sie auch die **Linie 180** nehmen, die allerdings nur die Haltestelle **Steffensweg** anfährt. Von hier aus sind es ca. 15 Minuten Fußweg zu unserem Haus.

Aktuelle Buspläne finden Sie unter [www.vsninfo.de](http://www.vsninfo.de).

Auf unserer Homepage [www.mariaspring.de/anfahrt](http://www.mariaspring.de/anfahrt) haben wir einen Routenplaner für Sie bereitgestellt. So können Sie Ihre Reise zu uns noch genauer planen.



## Gesund im Beruf und darüber hinaus

*Bewusste Lebensgestaltung jetzt und zukünftig*



## Bildungsurlaubsseminar

11.-15.12.2017

Einfach mal über den Tellerrand hinausschauen: wir sind bestrebt, gesund und in Balance zu leben, fit für und im Beruf zu sein. Was wir dabei vergessen (und auch verdrängen): unsere Zukunft. Diese kann und muss gegenwärtig bereits gestaltet werden, um später das Leben zu führen, welches wir uns wünschen. Was wir brauchen und wie wir uns verändern werden, wird der wesentliche Bestandteil dieses Seminars sein.

Ein ganzheitlicher Ansatz wird über die Themen gesunde Ernährung heute und morgen, die Bedeutung von Bewegung für Körper und Geist, das Konstrukt Beruf und verschiedene Vorsorgekonzepte ermöglicht. Körperliche Veränderungen im Lebensalter, die auch die individuelle Ernährungsweise mit einbeziehen, werden diskutiert.

Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über Stress, Stressreaktionen des Körpers und lernen Methoden der Stressbewältigung kennen. Ebenso wird den Teilnehmenden näher gebracht, was sie für ihre eigene Altersvorsorge benötigen, und was eine abgesicherte Vorsorgevollmacht enthalten sollte.

Fachreferenten ergänzen diese Herangehensweise mit ihrer jeweiligen Expertise. Zudem werden ausgewählte Exkursionen angeboten.

#### Montag, 11.12.2017

Anreise bis 11:00 Uhr

11:00-12:30 Seminareinführung

14:00-15:30 Funktionen von Erwerbstätigkeit

16:00-18:00 Welchen Stellenwert hat Arbeit für mich und wie halte ich die Balance?

#### Dienstag, 12.12.2017

09:00-12:30 Grundlagen gesunder Ernährung unter Beachtung der verschiedenen Lebensphasen

14:00-18:00 Exkursion zur Saline Louisenhall ODER Der Ruhestand aus verschiedenen Perspektiven, Krisenpotentiale im Ruhestand

#### Mittwoch, 13.12.2017

09:00-12:30 Gesundheitspolitik: Das deutsche Gesundheitssystem

13:30-18:00 Was ist Stress und wie gehe ich damit um? ODER Exkursion zur Universität Göttingen—Universität des Dritten Lebensalters

*Prof. Dr. Horst Keppler, Universität Göttingen*

#### Donnerstag, 14.12.2017

09:00-12:30 Herausforderungen in der dritten Lebensphase: selbst helfen und Hilfe in Anspruch nehmen

*Gabi Quintscher, Landkreis Göttingen*

14:00-15:30 Bewegung: Bedeutung von Bewegung für Körper und Geist

16:00-18:00 Vorsorgevollmacht  
*Dr. Reichart, Notar*

#### Freitag, 15.12.2017

09:00-10:30 Finanzielle Absicherung: Stressfrei auf morgen freuen und sich Gesundheit noch leisten können

*Andreas Rößler, unabhängiger Finanzberater*

11:00-12:30 Zusammenfassung: Wie wird mein Weg aussehen?

13:00-14:00 Seminauswertung

#### Seminarleitung

**Dr. Diana Rettberg**

Pädagogische Mitarbeiterin  
Biologin



rettberg@mariaspring.de

**Constanze Stange, M.A.**

Pädagogische Mitarbeiterin  
Berufs- und Wirtschaftspädagogin,  
Soziologin



stange@mariaspring.de

#### Teilnahmebeitrag:

250€ pro Person (inkl. Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche/WC, Seminarprogramm)

**Seminarnummer:** 17-039-S

#### Anmeldung:

Sie können sich mit beiliegender Anmeldekarte bis zum verbindlich für das Seminar anmelden.

Wenn Sie Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten, beachten Sie bitte die jeweiligen Fristen zur Beantragung bei Ihrem/Ihrer Arbeitgeber/In, Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen.

Es gelten unsere AGB, zu finden unter:

[www.mariaspring.de](http://www.mariaspring.de)

