Allgemeine Informationen

Der Teilnahmebeitrag 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 Mariaspring-Quelle. 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 Mini-Tischtennis und Tischkicker. 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 und Ähnliches für Sie.

Anfahrt

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.*

Auf unserer Homepage *www.mariaspring.de/anfahrt* haben wir einen Routenplaner für Sie bereitgestellt. So können Sie Ihre Reise zu uns noch genauer planen.

Mariaspring - Ländliche Heimvolkshochschule e.V.
Rauschenwasser 78 | 37120 Bovenden | Telefon: 0 55 94/9 50 60
Fax: 0 55 94/95 06 50 | info@mariaspring.de | www.mariaspring.de

Gesund im Beruf und darüber hinaus

Bewusste Lebensgestaltung jetzt und zukünftig

Bildungsurlaubsseminar

01.-05. Juli 2019

Mariaspring
Ländliche Heimvolkshochschule

Das Seminar

Gesund im Beruf und darüber hinaus.
Bewusste Lebensgestaltung jetzt und zukünftig

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.

Fachreferent*innen ergänzen diese Herangehensweise mit ihrer jeweiligen Expertise. Zudem werden ausgewählte Exkursionen angeboten.

Das Programm

Montag, 01.07.2019

Anreise bis 10:30 Uhr

10:30-12:30 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, 02.07.2019

09:00-12:30 Was ist mir wichtig?

14:00-18:00 Bewegung: Bedeutung von Bewegung für Körper und Geist

Mittwoch, 03.07.2019

09:00-12:30 **Exkursion** zur Saline Luisenhall

14:00-18:00 **Exkursion** zur Universität des Dritten Lebensalters. Studieren nach Ende der Erwerbstätigkeit?

Prof. Dr. Keppler, UDL Göttingen

Donnerstag, 04.07.2019

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

14:00-18:00 Ernährung und Genuss

Freitag, 05.07.2019

09:00-12:30 Finanzielle Absicherung: Stressfrei auf morgen freuen und sich Gesundheit noch leisten können

André Rößler, unabhängiger Finanzberater

13:30-14:30 Seminarabschluss

Das Organisatorische

Seminarleitung:

Constanze Stange, M.A.
Pädagogische Mitarbeiterin
Berufs– und Wirtschaftspädagogin
stange@mariaspring.de

Dr. Diana Rettberg
Pädagogische Mitarbeiterin
Biologin
rettberg@mariaspring.de

Teilnahmebeitrag: 300€ (inkl. Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche/WC, Vollverpflegung und Seminarprogramm)

Seminarnummer: 19-905-S

Anmeldung:

Sie können sich bis zum 03.06.2019 über das Anmeldeformular, das Sie auf unserer Homepage (www.mariaspring.de/events) unter der jeweiligen Seminarbeschreibung finden, anmelden.

Wenn Sie Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten, beachten Sie bitte die jeweiligen Fristen bei Ihrem*Ihrer Arbeitgeber*in.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen.

Bitte beachten Sie unsere AGB, sowie unsere Datenschutzbestimmungen, zu finden unter:

www.mariaspring.de