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.

Dem Stress begegnen

Mehr Leichtigkeit durch Achtsamkeit

Bildungsurlaubsseminar

19. - 23.Februar 2024

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

Mariaspring
Ländliche Heimvolkshochschule

Das Seminar

Sie sind häufig gestresst – im Beruf oder im privaten Alltag? Oder kennen Sie immer wiederkehrende stressige Situationen in Ihrem Leben, in denen Sie sich wünschen, dass Sie gelassener handeln könnten? - Dann sind Sie hier richtig!

Durch mehr Achtsamkeit bereichern Sie Ihr Leben mit Leichtigkeit. Stressige Situationen können sie gelassener meistern und die täglichen Herausforderungen werden nicht mehr so belastend, sondern „leichter“ sein. Eine innere Ausgeglichenheit zwischen Geist und Körper macht Ihr Leben deutlich entspannter.

In diesem Seminar gewinnen Sie Erkenntnisse über die körperlichen Auswirkungen in akuten Stresssituationen sowie bei Dauerstress. Sie werden Ihre eigenen, stärksten Stressoren erkennen und lernen, mit ihnen besonnen umzugehen. Auf Basis der theoretischen Grundlagen zur Achtsamkeitslehre werden Sie vor allem erfahren, was es für Sie bedeutet, achtsam zu sein. Sie werden die Vorteile einer achtsamen Lebensweise kennenlernen und durch gezielte Übungseinheiten Ihren eigenen Weg finden, mehr Achtsamkeit in Ihr Berufsleben zu integrieren und im Alltag zu praktizieren.

Montag, 19.02.2023

Anreise bis 11:00 Uhr

11:00-12:30 Seminareinführung

14:00-15:30 Stress—was ist das?

16:00-18:00 Grundlagen der Achtsamkeitslehre

19:00-20:00 New Work – zwischen schönem Begriff und echter Alternative

Das Programm

Dienstag, 20.02.2024

09:00-10:30 Stresssymptome im (Berufs-)Alltag

11:00-12:30 Stressbewältigungsmethoden

14:00-15:30 Stress im Körper bemerken

16:00-18:00 Einführung in Achtsamkeit im (Berufs-) Alltag

Mittwoch, 21.02.2024

09:00-10:30 Achtsam mit den eigenen Ressourcen umgehen

11:00-12:30 Innere Antreiber und Entspannung

14:00-15:30 Gehmeditation und Werte

16:00-18:00 Schlaf und Ernährung

Donnerstag, 22.02.2024

09:00-12:30 Zeit- und Selbstmanagement

14:00-18:00 Achtsamer Alltag – Positive Gedanken

Freitag, 23.02.2024

09:00-12:30 Achtsam mit Mitmenschen, Achtsamkeit im Umgang mit Kolleg*innen und Vorgesetzten

13:30-15:00 Seminarabschluss

Programmänderungen vorbehalten

Das Organisatorische

Seminarleitung:

Sascha Brunzel

Systemischer Coach (anerkannte Ausbildung des Deutscher Coaching Verband e.V.)

Teilnahmebeitrag: 430€ (inkl. Unterkunft im Einzelzimmer mit Dusche/WC, Vollverpflegung, Seminarprogramm)

Seminarnummer: *24-151-S*

Anmeldung:
Sie können sich bis zum 05.01.2023 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