- **So, 04.10. – Fr, 09.10.2027** (individuelle An- und Abreise)
  Mo, 9 – 18 Uhr, Di – Do 7.15 – 18 Uhr, Fr 7.15 – 15.30 Uhr
- **Gästehaus Germania**
  Strandpromenade 33, 26486 Wangerooge
- **Leitung: Angela Ode,** Gesundheitspraktikerin BfG
- **Kosten: EZ 1.045 € p.P.** inkl. Vollverpflegung & Seminarkosten
  Bitte überweisen Sie den Betrag nach Erhalt der Rechnung bis 01.09.2027 auf folgendes Konto:
  Ev. Kirchenkreis Gütersloh
  Bank für Kirche und Diakonie eG (KD-Bank)
  IBAN: DE66 3506 0190 2001 1180 32
  BIC: GENODED1DKD
  Verwendungszweck: 520000 / Bildungsurlaub Wangerooge 1 / Nachname, Vorname
- **Stornierungsbedingungen:**
  bis 17.05.2027: 10% des Reisepreises
  bis 12.07.2027: 20% des Reisepreises
  bis 09.08.2027: 30% des Reisepreises
  bis 06.09.2027: 50% des Reisepreises
  bis 03.10.2027: 75% des Reisepreises
- **Anmeldefrist: Do, 15.07.2027**

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts-versicherung.

Die Veranstaltung ist nach dem AWbG des Landes NRW anerkannt und wird in Übereinstimmung mit den gesetzlichen Vorgaben als Fort- und Weiterbildungsmaßnahme durchgeführt.

ZU BEACHTEN:
Der Bildungsurlaub muss spätestens 7 Wochen vor Beginn der Seminarwoche beim Arbeitgeber beantragt werden.

Einen ausführlichen Leitfaden zum Bildungsurlaub finden Sie unter **www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber**

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de
Telefon: 05241/23485-130, Mo bis Do, 9 – 13 Uhr

Weitere Eindrücke zum Gästehaus Germania auf Wangerooge gibt es hier:
www.caritas-dortmund.de/beratung-dienstleistungen/reisen-kuren/gaestehaus-germania/gaestehaus-germania

Die Ev. Erwachsenenbildung Gütersloh ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, einer anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW. Diese gehört zum Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.

Evangelischer Kirchenkreis Gütersloh

Regionalstelle Erwachsenenbildung
im Evangelischen Kirchenkreis Gütersloh

Dem Geheimnis der eigenen Kraft auf der Spur

Resilienz in Alltag und Beruf
Bildungsurlaub

eEFB Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

DEM GEHEIMNIS DER EIGENEN KRAFT AUF DER SPUR

Resilienz in Alltag und Beruf

Bildungsurlaub

Die Nordseeinsel Wangerooge bietet mit ihrer einzigartigen Natur, der frischen Seeluft und den weiten Stränden ideale Voraussetzungen, um Abstand vom beruflichen Alltag zu gewinnen und neue Kraft zu schöpfen. In der besonderen Atmosphäre dieser autofreien Insel widmen wir uns dem Thema Resilienz – der Fähigkeit, Herausforderungen gesund, flexibel und gestärkt zu begegnen.

Im jahreszeitlichen Verlauf dienen Herbst und Winter als Phasen der Erneuerung und Vorbereitung auf kommende Wachstumszyklen. Die Natur auf Wangerooge lädt dazu ein, innezuhalten, den Blick nach innen zu richten und die eigenen Ressourcen bewusst wahrzunehmen. Während dieser Seminarwoche lernen wir von den Rhythmen der Natur und gehen den persönlichen Kraftquellen auf die Spur.

Der Bildungsurlaub dient der präventiven Erhaltung der eigenen Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Lebensfreude. Er bietet Raum für Reflexion, Entspannung und Bewegung und unterstützt dabei, neue Impulse für einen achtsamen und gesundheitsfördernden Lebensstil zu entwickeln. Die Kombination aus theoretischen Grundlagen, praktischen Übungen und Naturerfahrungen schafft einen nachhaltigen Transfer in den Berufs- und Alltag.

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

- Grundlagen der Resilienz und deren Bedeutung für Alltag und Beruf
- Vorträge, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeit
- Reflexion eigener Denk- und Verhaltensmuster
- Stärkung persönlicher Ressourcen und Bewältigungsstrategien
- Entspannungsübungen wie Fantasiereisen, Atem- und Körperübungen sowie Achtsamkeitspraxis
- Bewegung und Naturerleben auf Wangerooge
- Achtsame Strand- und Dünenwanderungen
- Entwicklung individueller Strategien zur Gesundheitsförderung und Stressbewältigung

Die beeindruckende Küstenlandschaft Wangerooges wird dabei zum Lern- und Erfahrungsraum. Das Zusammenspiel von Wind, Meer und Weite unterstützt die bewusste Auszeit vom Alltag und eröffnet neue Perspektiven für einen gesunden Umgang mit den Anforderungen des Berufslebens.

ZIELGRUPPE

Beschäftigte aller Berufsgruppen, die ihre psychische Widerstandskraft stärken, ihre Gesundheit fördern und neue Wege zu mehr Balance, Gelassenheit und Lebensqualität entdecken möchten.