

31076 Volle Kraft voraus - Mit Humor Stress in Beruf und Alltag begegnen

Bildungsurlaub zur Prävention von Stresserkrankungen im gesellschaftspolitischen Kontext einer globalisierten Gesellschaft in Deutschland und der EU

Anreise ist am Sonntag, 09. Oktober 2021, Abreise am Samstag, 15. Oktober 2022.



Der Bildungsurlaub findet von Montag bis Freitag statt.

Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Ungeduld, depressive Gedanken, das Gefühl von Hilflosigkeit oder eine negative Grundeinstellung sind nur einige Symptome, die ein Leben in ständigem Stress hervorrufen kann. Vielleicht reicht ein erholsames Wochenende, um wieder aufzutanken, vielleicht kündigen sie aber auch einen Burn-Out an.

Doch bevor sich Frust und Lamentieren als Dauerzustand manifestieren wird es Zeit, nach Wegen zu suchen, Problemen, Aufgaben, Situationen, ja dem

Leben an sich neu zu begegnen. Dieser Bildungsurlaub wird Ihnen zeigen, wie Sie Humor und Lachen im beruflichen und privaten Alltag als gute Begleiter nutzen können, wird Ihnen helfen, verlorene Leichtigkeit wieder zu erlangen, Dinge anders zu betrachten und sich frohen Mutes den täglichen Herausforderungen zu stellen.

Wir betrachten Ergebnisse der Stressforschung und der Gelotologie, der Lachforschung (Ja, die gibt es wirklich!), erfahren etwas über die physiologischen Auswirkungen des Lachens auf Körper und Gehirn und mögliche psychologische Effekte. Wir beschäftigen uns mit Stress-Ursachen und -Reaktionen, Lachtherapie und Clown-Doktoren, machen Improvisationstheater und Lachyoga. Wir werden uns entspannen, aber auch viel in Bewegung sein und suchen nach Möglichkeiten, die gemachten Erfahrungen ins Privat- und Berufsleben zu integrieren.

Unterkunft:

*Galantias Hotel & Retreat
Via Belvedere snc
08042 Bari Sardo (OG)
Sardegna, Italia*

Das Hotel Galantias liegt an der Ostküste Sardinien zwischen Cagliari (114 km) und Olbia (180 km) direkt an der Ogliastraküste, 18 km von Arbatax entfernt. Die Region Ogliastra ist eingeschlossen zwischen langen Stränden und den Bergen des Gennargentu, des größten und höchsten Gebirges auf Sardinien (1.834 m). Die Gegend besticht durch ihre Ursprünglichkeit und wird als der schönste Teil der Insel beschrieben.



Das wunderschön gestaltete Hotel Galantias liegt unweit des Strandes. In 4 km Entfernung befindet sich das nächstgelegene kleine Städtchen Bari Sardo, in 10 Gehminuten (ca. 700 m) erreicht man den Strand Torre di Bari. Die Gegend ist wenig touristisch und besticht durch ihren ursprünglichen Charakter.

Die stilvoll-wohnlich gestalteten Zimmer haben alle private, externe Eingänge, Klimaanlage, Fernseher, Minibar, Safe, sowie ein Bad mit Dusche, WC, Bidet, Waschbecken und Föhn. Im Zentrum der Anlage liegt ein zweigeteilter Pool mit Meerblick, umgeben von einer breiten Terrasse.

Vor Ort haben Sie die Möglichkeit, Mittagessen à la carte hinzubuchen.

Anreise:

PKW-Fähre

über die Fährverbindung Livorno-Olbia (von Frankfurt a.M. ca 1500 km)

Flughafen Cagliari (114 km) | Flughafen Olbia (180 km)

Weiterfahrt mit eigenem Mietwagen → Hinweis: Navi oder gute Karte sind unbedingt erforderlich | Straßen auf Sardinien sind teilweise sehr eng und in schlechtem Zustand | bei frühen Flugzeiten evtl. am Tag davor ein Zimmer am Flughafen buchen

- Entfernung Cagliari: ca. 2:00 h Fahrt (Achtung: bei der Wahl der möglichen Routen im Navi unbedingt die Strecke über die Autobahn wählen, sonst fährt man viele kleine Serpentinstraßen durch die Berge und braucht sehr lange)
- Entfernung Olbia: ca. 2:40 h Fahrt

Weiterfahrt mit dem Transfer-Angebot des Hotels in Absprache mit Teilnehmern des Seminars:

CAGLIARI – HOTEL GALANIAS (einfache Fahrt, Preis geteilt durch die jeweiligen Mitfahrer)

PKW für 1-3 Personen € 200,00; Minibus 4-8 Personen € 220,00; Minibus 9-14 Personen € 330,00

OLBIA – HOTEL GALANIAS (einfache Fahrt, Preis geteilt durch die jeweiligen Mitfahrer)

PKW für 1-3 Personen € 220,00; Minibus 4-8 Personen € 275,00; Minibus 9-14 Personen € 365,00

Weitere Informationen:

<https://www.galaniashotel.it/en>

https://ferien.sardinien.com/page/1095/hotel-galanias-retreat/?go&showab=1&bs_adults=2

