

## Informationen zum Bildungsurlaub Kurs-Nr. 31079

### Reif für die Insel? - Stress lass nach auf Ameland (NL)

#### **Bildungsurlaub für den Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit durch Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen im Vergleich zu den EU-Nachbarländern**

**16. April – 23. April 2021**



Treffpunkt ist am Freitag, 16.04.2021 um 18:45 Uhr an der Rezeption Klein Vaarwater.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass es langsam an der Zeit wäre, Ihren Akku wieder aufzuladen, dann ist die Insel Ameland sicher einer der Orte, an dem Ihnen dies am ehesten innerhalb einer Woche gelingen dürfte.

Über (Nordic-)Walking, Herz-Kreislauf-Training sowie Meditations- und Entspannungsübungen – in Verbindung mit tiefem, bewusstem Atmen –, und durch Tipps für ein effektives Zeit- und Konfliktmanagement lernen Sie in Ihrem

beruflichen Alltag gezielt einen Schutzschild gegen die allgegenwärtigen Stressfaktoren aufzubauen. Wer die Bedürfnisse und Reaktionen seines Körpers richtig zu deuten weiß und entsprechend effizient handeln kann, wird eher in der Lage sein, in entscheidenden Situationen Ruhe zu bewahren und damit seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Schon beim Ablegen der Fähre von der Pier von Holwerd (Provinz Friesland) werden Sie spüren, wie die Belastungen des Alltags auf dem Festland zurückbleiben. Durch die enge Fahrrinne des Wattenmeers nähern Sie sich einem kleinen Paradies: 26 km feinsten Sandstrand im Norden, Dünen, Wälder, Heide, malerische alte Dörfer. Dank des gesunden Reizklimas ist Ameland gerade auch unter Allergikern ein beliebtes Reiseziel.

#### **Unterkunft:**

*Ferienpark Klein Vaarwater  
Klein Vaarwaterweg 14  
9164 MA Buren Ameland  
+31 (0)519 542156  
[info@kleinvaarwater.nl](mailto:info@kleinvaarwater.nl)*



#### **Anreise mit dem Auto:**

Überfahrt mit der Fähre:

Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie die Überfahrt für Ihr Auto rechtzeitig telefonisch reservieren (Wagenborg Passagiersdiensten b.v. Tel.: 0031 88 103 1000/ [www.wpd.nl](http://www.wpd.nl)). Beim Anruf halten Sie bitte das Kennzeichen Ihres Autos bereit.

Nach der Ankunft auf Ameland fahren Sie am Kreisverkehr rechts in Richtung Buren. In Buren fahren Sie Richtung Strand und Camping. Die Unterkunft Klein Vaarwater finden Sie nach ca. 500 Metern auf der rechten Seite (Großes Hinweisschild).

#### **Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:**

Bei Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, nehmen Sie die Bahn bis Leeuwarden, von dort aus fahren Linienbusse direkt bis zum Anleger nach Holwerd. Die Busse fahren vom Bahnhofsvorplatz jeweils so, dass eine abgehende Fähre pünktlich erreicht wird. Fahrscheine können Sie direkt im Bus erwerben. Dann noch

eine Stunde mit der Fähre und ca. 10 Minuten bis zum Quartier mit dem Taxi oder Bus. In Leeuwarden kann man die Busfahrten direkt im VVV Büro am Bahnhofsvorplatz kaufen. Mit diesen Karten kann man auch mit den Bussen auf Ameland fahren.



Bitte beachten Sie den Fährplan nach Ameland:

<https://www.wpd.nl/de/ameland/>.

Gerne senden wir Ihnen vorab die Adressenliste zur Bildung von Fahrgemeinschaften. Weitere Informationen finden Sie auch unter:

<http://www.amelandtips.com/informationen/aktuelles-bis-arzt/anreise-nach-ameland/>

**Weitere Informationen:**

<http://de.kleinvaarwater-ameland.nl/>

<https://ameland.de/de/>

**Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 069/6789-220, [info@sport-erlebnisse.de](mailto:info@sport-erlebnisse.de)**