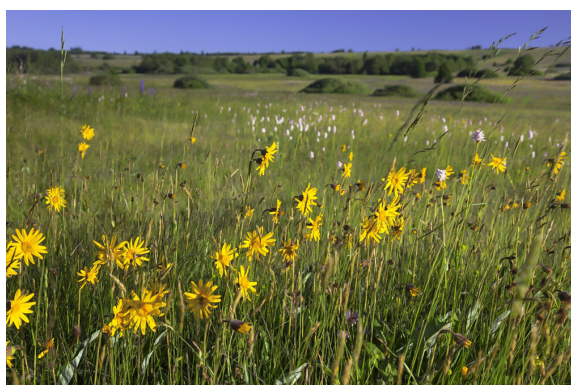


## Stress abbauen - Energien aufbauen im Biosphärenreservat Rhön

### Bildungsurlaub zur Entwicklung von Strategien für effizientes Handeln im Beruf durch Präventionsmaßnahmen am Arbeitsplatz

Anreise ist am Sonntag, 13. Juni 2021, Abreise am Freitag, 18. Juni 2021.

Der Bildungsurlaub findet von Montag bis Freitag statt.



Den Körper trainieren, die Seele bereichern und einfach mal länger durchatmen! Wenn Sie das Gefühl haben, dass es langsam an der Zeit wäre, Ihren Akku wieder aufzuladen, dann ist die Rhön sicher ein Ort in Ihrer Nähe, an dem dies gelingen dürfte. Der Alltag bietet in aller Regel wenig Gelegenheit, sich positiv zu erfahren. Zu oft geraten wir an körperliche Grenzen, bewegen uns in ungelösten Konflikten, die auf der Seele und auf dem Körper lasten und geraten so in Stress, der sich nicht nur unangenehm anfühlt, sondern auch krank machen kann. Wir werden uns in diesem Bildungsurlaub den Zusammenhängen zwischen Stress und

Stresserkrankungen, deren Ursachen und Wirkung auf praktische und theoretische Weise nähern und Möglichkeiten zur Prävention und deren Umsetzung in Ihrem Alltag, insbesondere Ihrem Berufsalltag, gemeinsam erarbeiten. (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 für Ihren beruflichen Alltag gezielt einen Schutzschild gegen die allgegenwärtigen Stressfaktoren aufzubauen.

#### Unterkunft:

*Wohlfühlhotel, Restaurant & Café Sonnentau*  
Wurmbergstraße 1-3  
97650 Fladungen

Tel. +49 9778 9122-0  
[info@sonnentau.com](mailto:info@sonnentau.com)

Das Hotel Sonnentau befindet sich oberhalb des schönen Städtchens Fladungen. Ein schöner ruhiger Ort, der zum Entspannen und Regenerieren einlädt und einen idealen Platz bietet, die Natur auf sich wirken zu lassen und zu sich selbst zu finden.

Die Zimmer beinhalten neben TV, WLAN, Radio und Telefon einen Zimmersafe. Das Badezimmer verfügt über Föhn und Kosmetikspiegel. Als Partnerbetrieb des Biosphärenreservats Rhön wird im Restaurant großen Wert auf lokale Spezialitäten gelegt.

Ein großzügiger, gepflegter Wellnessbereich mit Schwimmbad, Sauna, Kneipp-Becken und vielem mehr lädt zum Entspannen ein.



#### Anreise mit dem Auto:

Von Hannover - Kassel (A7):

Ausfahrt 92 Fulda-Mitte auf die B 458 Richtung Tann (Rhön)/Hilders, an der nächsten Ortschaft Dipperz vorbei bis Batten. In Batten rechts ab Richtung Ehrenberg / Bischofsheim. In Ehrenberg-Seiferts links ab nach Fladungen. Von hier aus noch 13 km Fahrt.

Von Frankfurt (A66):

Bis Dreieck Fulda - A7 Richtung Fulda - Bad Hersfeld - Kassel, Ausfahrt 92 Fulda-Mitte auf die B 458 Richtung Tann (Rhön)/Hilders, an der nächsten Ortschaft Dipperz vorbei bis Batten. In Batten rechts ab Richtung Ehrenberg / Bischofsheim. In Ehrenberg-Seiferts links ab nach Fladungen. Von hier aus noch 13 km Fahrt.

Ab Fladungen

An der großen Kreuzung (Beschilderung: Hochrhönstraße - Mellrichstadt - Eisenach, Brüchs / Sands / Weimarschmieden) der Beschilderung "Feriengebiet" folgen - Richtung Brüchs.

Das Haus liegt ca. 1 km außerhalb von Fladungen am Berg.

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

Über Intercity-Bahnhof in Fulda. Von dort besteht die Möglichkeit mit dem Taxi nach Fladungen zu fahren. Das Hotel hat Sondervereinbarungen getroffen mit ortsansässigen Taxiunternehmen, fragen Sie beim Hotel.

### **Weitere Informationen:**

<https://www.sonnentau.com/>

