

## Informationen zum Bildungsurlaub Kurs-Nr. 31089

### Stress lass nach - durch die Ausrichtung nach dem inneren Kompass

#### Bildungsurlaub zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen im Vergleich zu den EU-Nachbarländern

In unserem Berufsleben passiert es oft, daß wir Stress und Verspannungen erleben durch Konflikte, Ärger, Leistungs- und Zeitdruck. Wir sind müde und gereizt, verlieren oft die Lust an unseren Arbeitsinhalten und dem alltäglichen Tun. Unsere Gedanken halten uns ständig beschäftigt. So verlieren wir die Wahrnehmung für das, was uns guttut und was wir brauchen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen – den Zugang zu unserem inneren Kompass.

Ein stimmiges Konzept zum täglichen Stressabbau ist unabdingbar zur Gesunderhaltung und Erhaltung der Arbeitskraft in der heutigen komplexen Arbeitswelt.

Durch Achtsamkeits- und Wahrnehmungsschulung und die Rückbesinnung auf unseren inneren Kompass können wir erkennen, was uns aus der Balance bringt und wie wir durch den richtigen Umgang mit unseren Ressourcen lernen, um wieder achtsam mit uns selbst und anderen umgehen zu können. Mit einem ganzheitlichen und erfahrungsbezogenen Ansatz aus Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen, Anleitungen aus den Bereichen Körperwahrnehmung und Achtsamkeit sowie Kleingruppenübungen zum Erforschen hindernder Handlungsmuster können wir lernen, körperliche, seelische und emotionale Aspekte in Einklang zu bringen und unseren Stressmustern auf die Spur zu kommen.



#### Unterkunft:

Das Hotel De Zeeuwse Stromen liegt am Dünenrand des Seebades Renesse in der niederländischen Provinz Zeeland, ca. 200 Meter vom Strand und 800 Meter vom Ortszentrum entfernt. Das Hotel bietet kostenfreies WLAN, umfangreiche Wellnesseinrichtungen sowie Innen- und Außenpools. Sie übernachten in Dünenzimmern. Diese liegen im Dünenpark neben dem Hauptgebäude. Natürlich können Sie wie gewohnt alle Leistungen im Hauptgebäude nutzen. Die Zimmer sind ab 15 Uhr zum Check-In bereit und Check-Out ist bis 10:30 Uhr. Die Vollpension besteht aus einem Frühstücksbuffet, Lunch und einem 3 Gänge à la carte Diner. Hunde sind angeleint in der Hotelbar und im Restaurant erlaubt.

In direkter Umgebung finden sich Wander- und Fahrradwege. Mit einem Leihfahrrad (gegen Gebühr) des De Zeeuwse Stromen können Sie die Umgebung erkunden.

Weitere Informationen zu der Unterkunft finden Sie unter [www.zeeuwsestromen.nl](http://www.zeeuwsestromen.nl).

## **Hotel - Congrescentrum de Zeeuwse Stromen**

Duinwekken 5

4325 GL Renesse

Niederlande

Telefon: 0111-462040

E-Mail: [info@zeeuwsestromen.nl](mailto:info@zeeuwsestromen.nl)



**Bitte teilen Sie uns spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn mit, ob Sie eine Gluten Unverträglichkeit oder Laktose Intoleranz haben oder gerne vegetarisch essen möchten.**

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

<https://www.google.com/maps>

Private Parkplätze stehen an der Unterkunft (Reservierung ist nicht erforderlich) zur Verfügung und kosten ca. EUR 2,50 pro Tag.

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

Unter folgendem Link erhalten Sie Anreisehinweise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

<https://9292.nl/en/>

### **Weitere Informationen:**

[www.zeeuwsestromen.nl](http://www.zeeuwsestromen.nl)

<https://www.holland.com/de/tourist/reiseziele/provinzen/zeeland/renesse.htm>

<https://renesse.com/de/>

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