

## **Bildungsurlaub**

**18.11. - 22.11.19 / Uelzen**

### **Balancing: Anders mit Stress umgehen**

Um den vielfältigen Herausforderungen des Alltags gerecht zu werden und das emotionale Gleichgewicht zu halten, brauchen wir Kraft und Energie. Unsere innere Balance hilft, sich der eigenen Stärken und Möglichkeiten bewusst zu werden und den alltäglichen und beruflichen Belastungen sicherer, autonomer und gelassener zu begegnen. In dieser Woche schauen wir schwerpunktmäßig auf folgende Bereiche:

- Umgang mit Stress
- Stärkung der Resilienz und Wahrnehmung eigener Ressourcen
- Achtsamkeitstraining für Körper, Geist und Seele
- Kreative Problemlösung und Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Perspektivwechsel

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an alle, die dem Stress- und Burnout-Geschehen auf die Spur kommen und etwas für ihre Gesundheit und Lebensfreude tun wollen.

**Ort:** Kreisvolkshochschule Uelzen, Altes Rathaus, Veerßer Str. 2

**Preis, Uhrzeiten und Anmeldung :** <https://www.allesbildung.de>

