

## **Bildungsurlaub      Resilienz stärken, Glücksmomente erleben in Beruf und Alltag**

**Ort: Hotel Haus Linden, Prerow/Ostsee, vom 21.-26.09.2025**

Nimmt der Stress in Beruf und Alltag zu, fühlen Sie sich erschöpft und Glücksmomente bleiben immer mehr aus? In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie, die Resilienz als Widerstandskraft für Stresszeiten zu stärken, den Blick anhand von Achtsamkeits- und Meditationsübungen mehr auf die Selbstwahrnehmung zu richten und nachhaltig eigene Glücksmomente zu schaffen. Durch eine intensivere Verbindung zu sich und zur Natur können Sie erfahren, wie Naturaufenthalte zur Steigerung der Resilienz beitragen. Je nach Wetter werden wir eine ca. 2-3stündige Wanderung unternehmen.

Optional kann in dieser Woche das 16:8-Intervallfasten durchgeführt werden, um körperlich mehr Wohlbefinden zu erhalten. Sie werden durch die Kursleitung unterstützt.

### **Teilnahmevoraussetzungen:**

Die Kursteilnahme ist nur mit direkter Buchung (nicht über booking.com o. ä. Anbieter) im Hotel Haus Linden möglich. Diese Bildungsurlaubswoche ist für Anfänger\*innen geeignet.

Vorerfahrungen zu Achtsamkeit und Meditation sind erwünscht.

Aus Erfahrungen der Vergangenheit möchten wir darauf hinweisen, dass der Bildungsurlaub präventiv veranstaltet wird. Falls Sie sich z. B. in einer akuten Burnout-Situation befinden oder aus anderen Gründen psychisch nicht stabil sind, möchten wir Sie bitten, sich ggf. an einen Arzt oder Therapeuten zu wenden.

### **Bitte mitbringen:**

Feste Schuhe/Turnschuhe (zum Walken), Decke/Unterlage für den Strand, wettergemäße Kleidung

### **Unterbringung im Hotel Haus Linden:**

5 Übernachtungen im allergikerfreundlichen Haus mit vegetarischem/veganen Frühstücksbuffet in Bioqualität incl. gereinigtem Trinkwasser, Nutzung von Sauna/Fitnessbereich, Kühlschrank und Wasserkocher auf dem Zimmer.

Parkgebühr: 6,- €/Tag

Es besteht eine Kneippmöglichkeit, da das Hotel 7 Gehminuten vom Strand entfernt liegt. Eine Seminarverpflegung ist im Preis nicht enthalten.

Bitte erkundigen Sie sich beim Hotel Haus Linden nach den unterschiedlichen Zimmerkategorien. Die Zimmerkosten belaufen sich auf ca. ab 125,00 € pro Person und Nacht. (Diese Information dient nur der Orientierung und ist kein verbindliches

Preisangebot.) Die Buchung ist nur telefonisch oder per E-Mail möglich (Tel.: 038233 636, E-Mail: [info@haus-linden.de](mailto:info@haus-linden.de)) .

Weitere Informationen zum Hotel Haus Linden: [www.haus-linden.de](http://www.haus-linden.de)

**Anmeldung:**

Bitte melden Sie sich zum Kurs bei der VHS Dortmund an und buchen Sie im Anschluss Ihr Zimmer direkt beim Hotel Haus Linden, Tel. 038233-636, unter dem Stichwort "Bildungsurlaub VHS Dortmund". Die Kosten für die Unterkunft/Verpflegung sind am letzten Kurstag im Hotel zu begleichen. Den Kursbetrag stellt die VHS Dortmund Ihnen in Rechnung. Bitte beachten Sie bei Ihrer Kursabsage die Stornierungsfristen des Hotels und der VHS Dortmund.

**Eigene Anreise:** Am Sonntag bis spätestens 17:00 Uhr. Es besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Abendessen. Der Kurs startet am Sonntag von 19.00-20.30 Uhr und wird am Freitag eher beendet.

Rückfragen zum Kursablauf: Kursleiterin Frau Behrens, Mobil 0152-56478106