

BEITRÄGE UND ANMELDUNG

Beitrag DZ/VP	630 €
Beitrag EZ/VP	730 €

Alle Beiträge beziehen sich auf Programm, Vollverpflegung – natürlich auch vegetarisch und vegan – und Unterbringung im Doppelzimmer mit Dusche/WC. Einzelzimmer: Zuschlag 25€/Nacht.

Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite.

Bitte melden Sie sich per E-Mail oder über unsere Internetseite an unter Nennung Ihres

- * Namens
- * Ihrer Adresse,
- * Ihrer Telefonnummer
- * Ihrer E-Mail Adresse sowie dem
- * Titel und Datum des Seminars
- * Ihrem Zimmerwunsch (DZ oder EZ)
- * und der Angabe, ob die dieses Seminar als Bildungsurlaub wahrnehmen möchten (und wenn ja für welches Bundesland)



SO FINDEN SIE UNS!

Bad Bevensen liegt an der B4 zwischen Lüneburg und Uelzen und ist Bahn-Station auf der Strecke Hamburg – Hannover. Unser Bildungs- und Tagungshaus liegt im Ortsteil Medingen unmittelbar vor dem Kloster am Ufer der Ilmenau. Fußweg vom Bahnhof: 20 Minuten, Taxi über Telefon (058 21) 30 12 bzw. 1010.

Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e.V.
Europäisches Bildungs- und Tagungshaus Bad Bevensen
Klosterweg 4 | 29549 Bad Bevensen
Tel.: (0 58 21) 9 55-0 | Fax: (05 82 1) 9 55-29 9
info@gsi-bevensen.de | www.gsi-bevensen.org



Qualitätszertifiziert nach LQW
(Lernerorientierte Qualität in der
Weiterbildung | Mitglied im
Niedersächsischen Landesverband der
Heimvolkshochschulen e.V.



ENTSPANNT UND KRAFTVOLL DURCH STRESSIGE ZEITEN

Körperorientierte Stresslösungen

24.-28.11.2025

- Bildungsurlaub -





ENTSPANNT UND KRAFTVOLL DURCH STRESSIGE ZEITEN

KÖRPERORIENTIERTE STRESSLÖSUNGEN

Anhaltender Stress oder unverarbeitete Belastungen im beruflichen oder privaten Kontext (zum Beispiel nach Krankheit, Unfall, Verlusterfahrung, beruflicher oder familiärer Überlastungen) binden unsere Lebenskräfte.

Unser ganzer Organismus gerät dann zunehmend ins Ungleichgewicht.

Als Folge entstehen vielfältige Körpersymptome, wie zum Beispiel Nervenschmerzen, nächtliches Zähnebeißen, Migräne, hartnäckige Muskelverspannungen, Verdauungsstörungen, schlechter Schlaf oder anhaltende Erschöpfung.

Langfristig können sich chronische Schmerz-Syndrome, Depression und Burn-Out entwickeln.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie den Kreislauf aus Übererregung, Angst und ständiger Symptombildung effektiv unterbrechen können. Dann kann Ihr Organismus damit beginnen, sich wieder selbst ins Gleichgewicht zu bringen.



Elemente z.B. aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, der Klopfakupressur, dem BrainGym®, dem Touch for Health, der Energetischen Psychologie, dem R.E.S.E.T., der Systemischen Kinesiologie und vielem mehr entspannen und entlasten Sie in dieser Woche und dann auch in Ihrem (Berufs-) Alltag!

Freuen Sie sich also auf viele neue Körpererfahrungen, die Sie entspannt und gleichzeitig lebendiger werden lassen und Ihnen helfen beruflichen und privaten Belastungen besser begegnen zu können.

Nach dem Seminar werden Sie ein erweitertes Verständnis für sich selbst gewonnen haben. Vor allem werden Sie mehrere ganz praktisch anzuwendende Methoden mit nach Hause nehmen, um sich selbst von anhaltendem Stress und Belastung befreien zu können oder präventiv gut für sich zu sorgen.

Das Seminar ist für jedes Alter geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das Seminar basiert auf inhaltlichem Input, Austausch in der Gruppe, Körperübungen und ist selbsterfahrungsorientiert. Sollten Sie unsicher sein, ob dieses Seminar zu Ihnen passt, steht der Dozent für eine inhaltliche Beratung zur Verfügung.

MAHLZEITEN

ab 7.30 Uhr Frühstück

12.30-13.30 Uhr Mittagessen

14.30-16.00 Uhr Kaffeepause

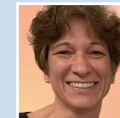
ab 18.00 Uhr Abendessen

Seminarbeginn: Montag, 11.00 Uhr

Seminarende: Freitag 12.30 Uhr, danach Mittagessen möglich

Seminarzeiten: 9.00 - 12.30 Uhr, 15.30 - 18.00 Uhr
(Montag 14.00 - 18.00 Uhr), 19.00 - 20.30 Uhr.

DOZENTIN:



Marina Feldmann Referentin.
Selbstständige Diplom-Pädagogin für
Erwachsenenbildung, Begleitende
Kinesiologin, Energy Diagnostic &
Treatment Methods Certified Practitioner.

Brain Gym® Movement Facilitator,
Sparkassenbetriebswirtin. Homepage:
www.sturmflutsicher.de.

PÄDAGOGISCHER MITARBEITER:



Jude Daniel Tolo Germanist und
Komparatist, M.A. & M.Ed. Deutsch als
Fremdsprache und Pädagogik |

Tel.: +49 (0)5821 955-117
E-Mail: jude.tolo@gsi-bevensen.de