

## BEITRÄGE UND ANMELDUNG

Beitrag DZ/VP	780 €
Beitrag EZ/VP	880 €

Der Gesundheitsort Bad Bevensen erhebt einen Kurbeitrag von 3,50 Euro/Nacht.

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

Arbeitslose und Studierende können eine Ermäßigung erhalten (20 Prozent).  
Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite.

### Anmeldung:

Bitte melden Sie sich schriftlich an, am besten über unsere Website [www.gsi-bevensen.de](http://www.gsi-bevensen.de)  
Hier können Sie unter Bemerkungen auch evtl. Bedürfnisse angeben, z. B. Lebensmittelallergien.

### BILDUNGSURLAUB (ODER KURZ: BU)

Das Seminar ist als Bildungsurlaub in Niedersachsen anerkannt.

**Ob mit oder ohne Bildungsurlaub:  
Jede\*r ist willkommen!**

Sie haben Interesse an einem Bildungsurlaub, Ihr Dienstsitz liegt aber in einem anderen Bundesland? Ob ein Seminar als Bildungsurlaub anerkannt wird, hängt von den speziellen Bildungsurlaubsgesetzen der Bundesländer ab. Sprechen Sie uns gern an! Wir versuchen, auch für Ihr Bundesland eine Anerkennung zu erreichen. Dafür benötigen wir mindestens 13 Wochen Vorlaufzeit.

**Kleiner Tipp:** Sie möchten ein Seminar als Bildungsurlaub besuchen? Stimmen Sie es dazu rechtzeitig mit Ihrem Arbeitgeber ab.

Ihre Ansprechpartnerin im GSI:  
Heidi Graf, Telefon (05821) 955-152



### 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](mailto:info@gsi-bevensen.de) | [www.gsi-bevensen.org](http://www.gsi-bevensen.org)



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

# Stress körperorientiert lösen!

Damit Sie  
entspannt und voller Energie  
durch stressige Zeiten gehen können

**9.-13.11.2026**  
**- Bildungsurlaub -**





### Der Alltag und seine Ungleichgewichte ...

Dauerhafter Stress und anhaltende Belastungen im beruflichen oder privaten Alltag können unsere Energie binden und den Zugang zu unseren eigenen Ressourcen erschweren.

Körper und Nervensystem geraten aus dem Gleichgewicht und reagieren häufig mit Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verspannungen, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen oder Erschöpfung. Bleiben diese Belastungen über längere Zeit bestehen, können daraus gesundheitliche Beeinträchtigungen entstehen.

### ... und was Sie dagegen tun können

In diesem Seminar lernen Sie, Stress frühzeitig wahrzunehmen und mit einfachen, wirkungsvollen Methoden selbst aktiv gegenzusteuern.

Sie erfahren, wie Sie Ihre innere Balance stärken und Ihre körperlichen und mentalen Ressourcen gezielt aktivieren können. Die vermittelten Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und unterstützen Sie dabei, langfristig gelassener und energiegeladener mit Herausforderungen umzugehen oder präventiv gut für sich zu sorgen.



### Worauf Sie sich freuen können

In dieser Woche lernen Sie körperorientierte Methoden kennen, die Entspannung fördern, Stress abbauen und die Selbstregulation stärken.

Zum Einsatz kommen unter anderem Elemente aus:

- der Kinesiologie
- der Klopfakupressur
- dem Brain Gym®
- dem Touch for Health
- der Energetischen Psychologie
- der Kieferentspannung
- der Systemischen Kinesiologie

Die Übungen ermöglichen unmittelbare Erfahrungen und helfen dabei, neue Wege im Umgang mit Stress, Überforderung oder auch Angst zu entdecken.

Je nach Wetterlage findet täglich eine Einheit im Freien statt. Dazu gehören auch „Energiewanderungen“ mit einer Wegstrecke von bis zu fünf Kilometern.

Darüber hinaus lernen Sie **alltagstaugliche Übungen als „Erste Hilfe gegen Stress“** kennen, die sich mit geringem Zeitaufwand in den Berufs- und Privatalltag integrieren lassen.

Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Woche mit praktischen Übungen, Austausch in der Gruppe und neuen Impulsen für mehr Gelassenheit, Stabilität und Lebensenergie.

### Bitte mitbringen:

Bitte tragen Sie bequeme und warme Kleidung („Zwiebellook“) und bringen Sie gern warme Socken und ein kleines Kopfkissen mit.

Bitte bringen Sie für die „Energiewanderungen“ wetterfeste Kleidung und feste Schuhe mit.

Bitte tragen Sie bequeme, warme Kleidung. Bringen Sie evtl. warme Socken und ein kleines Kopfkissen mit. Für die „Energiewanderungen“ empfehlen wir wetterfeste Kleidung und feste Schuhe. Eigene (Wohlfühl-) Gymnastikmatten, Meditationskissen oder Decken können gern mitgebracht werden; entsprechendes Material steht jedoch auch vor Ort zur Verfügung.

### DOZENTIN



**Marina Feldmann** Referentin. Diplom-Pädagogin für Erwachsenenbildung, Begleitende Kinesiologin, Energy Diagnostic & Treatment Methods Certified Practitioner, Brain Gym® Movement Facilitator, Hypnose Practitioner  
[www.sturmflutsicher.de](http://www.sturmflutsicher.de)

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Seminar basiert auf inhaltlichem Input, Austausch in der Gruppe, Körperübungen und ist selbsterfahrungsorientiert. Die Dozentin steht gern für eine Beratung zur Verfügung.

### PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN



**Marion Junker**  
Kulturwissenschaftlerin (M.A.) |  
Kindertagesstätten, Gesundes Leben,  
Selbsthilfe/Ehrenamt, Ökologie

(05821) 955-115  
[marion.junker@gsi-bevensen.de](mailto:marion.junker@gsi-bevensen.de)

Seminarbeginn: Montag, 11.00 Uhr  
Seminarende: Freitag 12.30 Uhr, daran anschließend ist ein letztes gemeinsames Mittagessen geplant