BEITRÄGE

Zweibettzimmer mit Vollverpflegung	785 €
Einbettzimmer mit Vollverpflegung	885 €

Im Seminarbeitrag sind das Seminarprogramm inkl. Vollverpflegung (selbstverständlich auch vegetarisch) und Unterbringung im Zweibett- oder Einbettzimmer mit Dusche/WC enthalten. Einzelzimmer: Zuschlag 25 €/Nacht.

Der Gesundheitsort Bad Bevensen erhebt einen Kurbeitrag von 3,50 € pro Person und Nacht.

20 % Ermäßigung für Arbeitslose, Schüler*innen, Auszubildende und Studierende. Ein entsprechender Nachweis ist der Anmeldung beizulegen.

Eine nachträgliche Reduzierung ist nicht möglich.
Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite: www.gsi-bevensen.de

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich schriftlich über unsere Website **www.gsi-bevensen.de** an.

Hier können Sie unter **„Sonstige Anmerkungen“** auch etwaige Bedürfnisse angeben, z. B. Lebensmittelallergien.

Beachten Sie die Fristen und Kosten im Falle einer Absage.

BILDUNGSURLAUB (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 jeweiligen Bildungsurlaubsgesetzen der Bundesländer ab.
Sprechen Sie uns gerne an! Telefon: (0 58 21) 9 55-0

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

DAS GUSTAV STRESEMANN INSTITUT

Das Gustav Stresemann Institut Niedersachsen e.V. ist eine private, überkonfessionelle, überparteiliche und nach dem niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz anerkannte Heimvolkshochschule, die unter anderem von Bundes- und Landesstellen gefördert wird.



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
In unmittelbarer Nähe befindet sich außerdem die Bushaltestelle „Vier Linden“ in Medingen (hvv).

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: (0 58 21) 9 55-29 9
info@gsi-bevensen.de | www.gsi-bevensen.de

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

gsi niedersachsen

Lernen.
Begegnen.
Zukunft.



08. – 12. NOVEMBER 2027

STRESS KÖRPERORIENTIERT LÖSEN!

DAMIT SIE ENTSPANNT UND VOLLER ENERGIE DURCH STRESSIGE ZEITEN GEHEN KÖNNEN

BILDUNGS-URLAUB

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 energievoller 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.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Seminar verbindet fachlichen Input, Austausch in der Gruppe, praktische Körperübungen und persönliche Selbsterfahrung.
Sollten Sie unsicher sein, ob dieses Seminar zu Ihnen passt, steht die Dozentin gern für eine Beratung zur Verfügung.

Im Mittelpunkt des Seminars steht die Kinesiologie mit ihren vielfältigen Möglichkeiten zur körperorientierten Stresslösung. Sie lernen Übungen aus folgenden Richtungen kennen:

- Brain Gym®
- Touch for Health
- Energetische Psychologie (Klopfakupressur)
- kinesiologische Kieferentspannung
- Systemische Kinesiologie

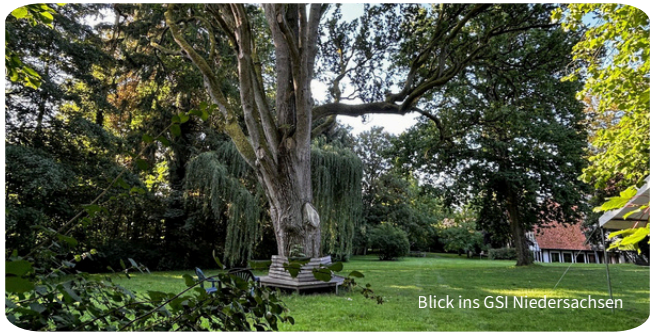
Ergänzt werden diese Methoden durch thematische Entspannungshypnosen.

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.



Blick ins GSI Niedersachsen

BITTE MITBRINGEN:

Bitte tragen Sie bequeme und warme Kleidung („Zwiebellook”) und bringen Sie gern warme Socken und ein kleines Kopfkissen mit.
Für die „Energiewanderungen” empfehlen wir wetterfeste Kleidung und feste Schuhe.

Eigene (Wohlfühl-) Gymnastikmatten, Meditationskissen oder Decken können gerne mitbegracht werden; entsprechendes Material steht jedoch auch vor Ort zur Verfügung.

DOZENTIN:



Marina Feldmann

Selbstständige Diplom-Pädagogin für Erwachsenenbildung, Begleitende Kinesiologin, Energy Diagnostic & Treatment Methods Certified Practitioner, Brain Gym® Movement Facilitator, Hypnose Practitioner

PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN:



Marion Junker

Kulturwissenschaftlerin (M.A.)
Schwerpunkte: Kindertagesstätten, Gesundheit, Selbsthilfe/Ehrenamt, Ökologie

Tel.: +49 (0)5821 955-115
E-Mail: marion.junker@gsi-bevensen.de

Hier geht’s direkt zur Seminarseite und zur Anmeldung: