

> **So, 11.04. – Fr, 16.04.2027** (individuelle An- und Abreise)
jeweils von 9.15 – 18 Uhr, am Abreisetag von 9.15 – 12.30 Uhr

> **Sporthotel Bloemfontein**
Reedestraße 73, 26757 Borkum

> **Leitung: Angela Ode**, Gesundheitspraktikerin BfG

> **Kosten: 1.620 €** EZ inkl. Vollverpflegung & Seminarkosten

> **Anmeldefrist: Mi, 10.02.2027**

Bitte überweisen Sie den Betrag nach Erhalt der Rechnung
bis 31.03.2027 auf folgendes Konto:

Ev. Kirchenkreis Gütersloh

Bank für Kirche und Diakonie eG (KD-Bank)

IBAN: DE66 3506 0190 2001 1180 32

BIC: GENODED1DKD

Verwendungszweck: 520000 / Bildungsurlaub Wirbelsäule /
Nachname, Vorname

> **Stornierungsbedingungen:**

ab 15.02.2027: 30 % der anfallenden Kosten

ab 06.03.2027: 50% der anfallenden Kosten

ab 27.03.2027: 80% der anfallenden Kosten

ab 11.04.2027: 100% der anfallenden Kosten

Wir empfehlen den
Abschluss einer
Reiserücktritts-
versicherung.

Die Veranstaltung ist nach dem AWbG des Landes NRW an-
erkannt und wird in Übereinstimmung mit den gesetzlichen
Vorgaben als Fort- und Weiterbildungsmaßnahme durchgeführt.

ZU BEACHTEN:

Der Bildungsurlaub muss spätestens
7 Wochen vor Beginn der Seminar-
woche beim Arbeitgeber beantragt
werden.

Einen ausführlichen Leitfaden zum
Bildungsurlaub finden Sie unter
**[www.dgb-bildungswerk-nrw.de/
freistellungsratgeber](http://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber)**



INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de

Telefon: 05241/23485-127, Mo bis Fr, 9 – 12 Uhr

Die Ev. Erwachsenenbildung Gütersloh ist Teil des Ev. Erwach-
senenbildungswerkes Westfalen und Lippe, einer anerkannten
Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz
NRW. Diese gehört zum Trägerverein Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.



Regionalstelle Erwachsenenbildung
im Evangelischen Kirchenkreis Gütersloh

Wellen, Wind & Wirbelsäule

Rückengesundheit als Ressource für Alltag
und Beruf

Bildungsurlaub



Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e.V.

WELLEN, WIND & WIRBELSÄULE

Rückengesundheit als Ressource für Alltag und Beruf

Bildungsurlaub

Die Insel Borkum bietet mit ihrem weiten Sandstrand, dem gesunden Hochseeklima (pollen- und schadstoffarm) und der einzigartigen Naturlandschaft ideale Voraussetzungen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Fernab von den Anforderungen des Alltags eröffnet dieser Bildungsurlaub die Möglichkeit, die eigene Rückengesundheit bewusst in den Blick zu nehmen und neue Wege für mehr Wohlbefinden, Belastbarkeit und Lebensqualität zu entdecken.



Rückenschmerzen und Verspannungen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Belastungen im Berufsalltag. Die Seminarwoche vermittelt fundiertes Wissen über die Zusammenhänge von Bewegung, Haltung, Stress und Rückengesundheit. Durch praxisnahe Übungen und die besondere Umgebung der Insel werden neue Impulse für einen gesundheitsfördernden Lebensstil gesetzt. Ziel ist es, die eigene Körperwahrnehmung zu stärken, Bewegungsfreude zu fördern und Strategien für einen rückengesunden Alltag nachhaltig zu entwickeln.

Die natürliche Umgebung mit Strand, Dünen und Meer dient dabei als inspirierender Lern- und Bewegungsraum. Die Kraft der Nordsee unterstützt Regeneration, Entspannung und die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Gesundheitsressourcen. Ergänzend dazu bietet eine geführte Tour mit Alpakas eine besondere Möglichkeit, Achtsamkeit, Ruhe und Naturverbundenheit intensiv zu erleben.

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

- Vorträge, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeit zu den Grundlagen der Rückengesundheit
- Ursachen von Rückenbeschwerden im Berufs- und Alltagsleben erkennen und verstehen
- Reflexion eigener Bewegungs-, Haltungs- und Belastungsmuster
- Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Stabilität, Koordination und Körperhaltung
- Vermittlung ergonomischer Prinzipien für Arbeitsplatz und Alltag
- Entspannungsverfahren, Atemübungen und Methoden zur Stressbewältigung
- Gesundheitsfördernde Bewegungseinheiten am Strand, in den Dünen und in der Natur
- Geführte Alpaka-Tour als besondere Natur- und Achtsamkeitserfahrung
- Entwicklung individueller Maßnahmen zur langfristigen Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Rückengesundheit

Die Seminarwoche dient der präventiven Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie bietet die Gelegenheit, neue Kraft zu tanken, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen kennenzulernen und die Weichen für einen aktiven, beweglichen und rückengesunden Alltag zu stellen.