

ZU BEACHTEN:

Der Bildungsurlaub muss spätestens 7 Wochen vor Beginn der Seminarwoche beim Arbeitgeber beantragt werden.

Einen ausführlichen Leitfaden zum Bildungsurlaub finden Sie unter **www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber**



INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de

Telefon: 05241/23485-130, Mo bis Do, 9 – 13 Uhr

Weitere Eindrücke zum Hotel Bethanien
auf Langeoog gibt es hier:
www.hotel-bethanien.de

Die Ev. Erwachsenenbildung Gütersloh ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes 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

Dem Geheimnis der eigenen Kraft auf der Spur

Resilienz in Alltag und Beruf

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

DEM GEHEIMNIS DER EIGENEN KRAFT AUF DER SPUR

Resilienz in Alltag und Beruf

Im jahreszeitlichen Verlauf dienen der Herbst und Winter als Phasen der Erneuerung und Vorbereitung auf die nächsten Wachstumszyklen. In erholsamer Atmosphäre möchten wir in diesem Bildungsurlaub von der Natur lernen und unseren Kraftquellen auf die Spur gehen.

Die Seminarwoche dient der präventiven Erhaltung der eigenen Leistungsfähigkeit und Lebensfreude und ist ein idealer Startpunkt für Veränderung hin zu mehr Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit, um die eigene Gesundheit (neu) wertzuschätzen und lange zu erhalten.

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE:

- > Vorträge, Diskussionen, Einzel- und Gruppenarbeit
- > Reflexion eigener Verhaltensweisen
- > Entspannungsübungen wie Fantasiereisen, Atem- und Körperübungen, Achtsamkeitsübungen
- > Bewegung in der Natur

> **So, 18.10. – Fr, 23.10.2026** (individuelle Anreise)

> **Hotel Bethanien auf Langeoog**

Barkhausenstraße 31 – 33, 26465 Langeoog

> **Leitung: Angela Ode**, Gesundheitspraktikerin ^{BfG}

> **Kosten: EZ 1250 € p.P.** inkl. Vollverpflegung & Seminarkosten
Bitte überweisen Sie den Rechnungsbetrag nach schriftlicher Anmeldebestätigung in Höhe von 1.250 € bis 01.09.2026 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 Resilienz 4 /
Nachname, Vorname

> **Stornierungsbedingungen:**

ab 19.08.2026: 50 % der anfallenden Kosten
ab 11.10.2026: 60% der anfallenden Kosten
ab 17.10.2026: 80% der anfallenden Kosten
ab 18.10.2026: 100% der anfallenden Kosten

> **Anmeldefrist: Mo, 10.08.2026**

Wir empfehlen den
Abschluss einer
Reiserücktritts-
versicherung.