

➤ **So, 04.10. – Fr, 09.10.2027** (individuelle An- und Abreise)
jeweils von 9.15 – 18 Uhr, am Abreisetag von 9.15 – 12.30 Uhr

➤ **Gästehaus Germania**
Strandpromenade 33, 26486 Wangerooge

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

➤ **Kosten: EZ 1.045 € p.P.** inkl. Vollverpflegung & Seminarkosten
Bitte überweisen Sie den Betrag nach Erhalt der Rechnung bis
01.09.2027 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 Wangerooge 1 /
Nachname, Vorname

➤ **Stornierungsbedingungen:**

bis 17.05.2027: 10% des Reisepreises

bis 12.07.2027: 20% des Reisepreises

bis 09.08.2027: 30% des Reisepreises

bis 06.09.2027: 50% des Reisepreises

bis 03.10.2027: 75% des Reisepreises

➤ **Anmeldefrist: Do, 15.07.2027**

Wir empfehlen den
Abschluss einer
Reiserücktritts-
versicherung.

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

Weitere Eindrücke zum Gästehaus Germania
auf Wangerooge gibt es hier:
[www.caritas-dortmund.de/beratung-dienstleistungen/
reisen-kuren/gaestehaus-germania/gaestehaus-germania](http://www.caritas-dortmund.de/beratung-dienstleistungen/reisen-kuren/gaestehaus-germania/gaestehaus-germania)

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

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 Bildungsurlaub

Die Nordseeinsel Wangerooge bietet mit ihrer einzigartigen Natur, der frischen Seeluft und den weiten Stränden ideale Voraussetzungen, um Abstand vom beruflichen Alltag zu gewinnen und neue Kraft zu schöpfen. In der besonderen Atmosphäre dieser autofreien Insel widmen wir uns dem Thema Resilienz – der Fähigkeit, Herausforderungen gesund, flexibel und gestärkt zu begegnen.



Im jahreszeitlichen Verlauf dienen Herbst und Winter als Phasen der Erneuerung und Vorbereitung auf kommende Wachstumszyklen. Die Natur auf Wangerooge lädt dazu ein, innezuhalten, den Blick nach innen zu richten und die eigenen Ressourcen bewusst wahrzunehmen. Während dieser Seminarwoche lernen wir von den Rhythmen der Natur und gehen den persönlichen Kraftquellen auf die Spur.

Der Bildungsurlaub dient der präventiven Erhaltung der eigenen Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Lebensfreude. Er bietet Raum für Reflexion, Entspannung und Bewegung und unterstützt dabei, neue Impulse für einen achtsamen und gesundheitsfördernden Lebensstil zu entwickeln. Die Kombination aus theoretischen Grundlagen, praktischen Übungen und Naturerfahrungen schafft einen nachhaltigen Transfer in den Berufs- und Alltag.

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

- Grundlagen der Resilienz und deren Bedeutung für Alltag und Beruf
- Vorträge, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeit
- Reflexion eigener Denk- und Verhaltensmuster
- Stärkung persönlicher Ressourcen und Bewältigungsstrategien
- Entspannungsübungen wie Fantasiereisen, Atem- und Körperübungen sowie Achtsamkeitspraxis
- Bewegung und Naturerleben auf Wangerooge
- Achtsame Strand- und Dünenwanderungen
- Entwicklung individueller Strategien zur Gesundheitsförderung und Stressbewältigung

Die beeindruckende Küstenlandschaft Wangerooges wird dabei zum Lern- und Erfahrungsraum. Das Zusammenspiel von Wind, Meer und Weite unterstützt die bewusste Auszeit vom Alltag und eröffnet neue Perspektiven für einen gesunden Umgang mit den Anforderungen des Berufslebens.

ZIELGRUPPE

Beschäftigte aller Berufsgruppen, die ihre psychische Widerstandskraft stärken, ihre Gesundheit fördern und neue Wege zu mehr Balance, Gelassenheit und Lebensqualität entdecken möchten.