

## **Neue Energie - Work-Life-Balance für Frauen Anerkanntes Bildungsurlaubseminar in NRW, Niedersachsen, Berlin und dem Saarland**

Wir wissen es alle: Frauen sind beruflich, familiär und manche auch ehrenamtlich sehr engagiert. Im Beruf müssen sie voll präsent sein und übernehmen Verantwortung, zu Hause sind sie Familienmanagerin und kümmern sich um die Familie und das Umfeld. Selbst denken und handeln sie für sich tendenziell erst dann, wenn alle anderen versorgt und alles andere erledigt ist.

Um dieses hohe Belastungsniveau lange gesund und motiviert zu erhalten, brauchen wir eine stimmige Balance bis hin zu bewussten Atempausen, die wir in unseren Alltag einbauen. Die Woche auf der Insel gibt uns die Gelegenheit, zur Gelassenheit zu kommen, unsere Situation zu reflektieren, neue Strategien zum achtsameren Umgang mit uns selbst zu lernen, um am Ende der Woche gestärkt, hoch motiviert und mit voller Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag zurückzukehren. Die Umgebung auf der Insel Spiekeroog ist für den Lernprozess förderlich.

### Vorgesehene Seminarinhalte

- Klärung meiner derzeitigen Rollen
- Mein persönlicher Lebensplan
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Meine Work-Life-Balance
- Stärkung der eigenen Kräfte durch Bewegung
- Entspannter durch den Alltag kommen
- Einübung von Achtsamkeit
- Verhaltensweisen in Stress- und Konfliktsituationen

Seminarort mit Unterkunft und Vollpension ist Haus Winfried, Seminarhaus und (zu Ferienzeiten) Familienferienstätte. Der Standard ist einfach, gastlich und gepflegt, die ruhigen Zimmer haben Dusche und WC.

An- und Abreise erfolgen individuell. Wegen der Gezeiten sind Fahrplanänderungen möglich, die sich auf die Anfangs- und Endzeit des Seminars auswirken können.

Kursleiterin ist Birte Kubersky. Sie ist vielfältig als Weiterbildnerin und Trainerin aktiv. Auch engagiert sie sich ehrenamtlich in Kulturprojekten. Sie ist VHS-Direktorin a. D.

**vhs****Frechen**

Daten und Leistungen:

Kursnr. 191-5101

anerkannter Bildungsurlaub gem. AWbG in NRW,  
in Niedersachsen, Berlin und dem Saarland

**Sonntag, 07.04.2019, ca. 17:00 Uhr bis 12.04.2019, ca. 11:00 Uhr.**  
**Das Seminar hat einen Umfang von 40 Unterrichtsstunden.**  
**Seminarort und Unterkunft: „Haus Winfried“, Insel Spiekeroog. Unterkunft im Doppel- oder Einzelzimmer (Zuschlag), inkl. Vollpension (auf Wunsch vegetarisch), die Zimmer sind mit Dusche/WC ausgestattet. Die Anreise erfolgt individuell, die VHS ist bei der Bildung von Fahrergemeinschaften behilflich. Passende Fahrzeiten Neuharlingersiel <> Spiekeroog finden Sie im Internet.**  
**Durchführung ab 7 Teilnehmerinnen, Durchführung wird ab 07.02.2019 von der VHS bestätigt oder abgesagt.**  
**Anmeldeschluss (Eingang VHS): 06.02.2019! (danach nur auf gesonderte Anfrage)**  
**Kostenbeitrag inkl. Seminargebühr:**  
im Doppelzimmer bei 10-14 Personen: 528,00 € (ermäßigt 490,00 €),  
im Doppelzimmer bei 7-9 Personen 583,00 € (ermäßigt, 545,00 €)  
(Doppelzimmerbelegung jeweils nur, wenn 2. Person vorhanden)  
Einzelzimmerzuschlag 50,00 €  
Eine Anzahlung in Höhe von 100 € wird bei Anmeldung fällig, der Restbetrag bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.  
Vor Ort ist eine Kurtaxe (insgesamt ca. 17 €) individuell zu entrichten.  
Storno abweichend von Standard-Stornobedingungen der VHS Frechen: bis 06.02.2019 (Eingang VHS) kostenfrei, bei späterem Storno bis 2 Wochen (22.03.2019) vor Veranstaltungsbeginn ist der Reisepreis abzüglich 120 € zu entrichten. Danach fällt der volle Reisepreis an. Eine Ersatzteilnehmerin kann gestellt werden.

Volkshochschule Frechen  
Hauptstr. 110-112 | 50226 Frechen  
Fon 02234 501 1253-1255  
Fax 02234 501 1403

info@vhs-frechen.de  
www.vhs-frechen.de

**vhs****Frechen**

Foto: Andre Rau –CC0-Pixabay



## **Neue Energie - Work-Life-Balance für Frauen**

**Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.**

### **Bildungsurlaubs- seminar**

Birte Kubersky

**Sonntag bis  
Freitag,**

**07.04.2019  
bis  
12.04.2019**

**Insel  
Spiekeroog**