Unsere Reisen 2023

Änderungen vorbehalten

☐ **S 519 Borkum -Naturparadies im Watt-** *AUSGEBUCHT*

10. bis 17. Juni 2023

Borkum, die westlichste und größte der ostfriesischen Inseln bietet eine abwechslungsreiche Natur: Dünen, Wald, Watt und 26 km Sandstrand. Wir erleben Natur, Kultur und Brauchtum der Insel. Unsere Unterkunft liegt in wundervoller Lage am Meer und ist ein idealer Ausgangsort für die Erkundung der Insel.
Angelika Markert, Bahn

☐ **S 520 Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren** *AUSGEBUCHT*

21. bis 29. September 2023

Um die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses zu erhalten, benötigt unser Gehirn ständig Anregung, um fit zu bleiben. Einen Bestandteil der Reise bildet daher das ganzheitliche Gedächtnistraining mit Übungen, Mitmach-Vorträgen sowie Gedächtnisspaziergängen in frischer Seeluft. Wissenswertes über Sylt, diverse Ausflüge und Unternehmungen und die Freude am alltagsbezogenen Lernen gespickt mit viel Humor stehen bei dieser aktiven Wohlfühlwoche im Vordergrund.
Ursula Döbert, Bahn

☐ **S 521 Bildungsurlaub auf Sylt -Vital und entspannt bleiben – Gesundheitscoaching für Menschen mit hohen beruflichen Belastungen -**

30. September bis 08. Oktober 2023

Eine Auszeit auf der Insel mit Zeit zum Nachdenken durch anregende Texte, Gespräche, erholsame Bewegungen und Spaziergänge am Strand – das ist der Rahmen dieses Bildungsurlaubs. Wir werden u.a. auch folgenden Fragen nachgehen: Wie kann ich den Belastungen im Beruf gerecht werden? Wie widerstehe ich Stress in konstruktiver Weise? Wie ernähre ich mich gesund und unterstütze meine Lebensfreude? Impulse gibt die humanistischen Psychologie (Resilienzmodell). Praxisorientierte Übungen zur Achtsamkeit, Bewegung und Kommunikation stellen den persönlichen Bezug her.
Das Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die Stärkung der Gesundheit im ganzheitlichen Sinne, um mit neuem Schwung den beruflichen und persönlichen Belastungen zu begegnen. Seminartage: Montag und Mittwoch bis Samstag. Thomas Böhm, eigene Anreise

☐ **S 524 Mallorca im Oktober genießen - Kultur, Erlebnis, Entspannung** *AUSGEBUCHT*

06. bis 13. Oktober 2023

Oktober ist ein wundervoller Monat auf der größten Baleareninsel Mallorca; das Meer ist noch warm, die Temperaturen angenehm. Unser 3-Sterne-Hotel liegt in Paguera. Von hier aus erkunden wir einige der schönsten Orte der Insel wie z.B. Valldemossa, erleben Palma mit der beeindruckenden Kathedrale und entspannen an den schönsten Stränden der Insel.
Lassen Sie sich verzaubern und überraschen.
Angelika Markert, Flug

☐ **S 522 Bildungsurlaub -Wertschätzende Kommunikation, noch erfolgreicher kommunizieren in Beruf und Familie-, Haus Ebersberg in Bad Zwesten** **15. bis 21. Oktober 2023**

… noch erfolgreicher kommunizieren in Beruf und Familie
Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Sie lernen die Grundlagen der "Wertschätzenden Kommunikation" (nach Dr. Marshall Rosenberg, USA) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer "Recht hat", sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich "nein" zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen. Abgerundet wird der Kurs durch Entspannungsübungen und bei Spaziergängen in der herbstlichen Natur tanken Sie frische Energie für den Winter. Jeannette Werner, eigene Anreise.

Volkshochschule Dietzenbach e.V.
Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach
Telefon06074 812266 – info@vhs-dietzenbach.de

Gerne senden wir Ihnen unverbindlich die ausführlichen Reisebeschreibungen zu, sobald diese fertiggestellt sind.
Bitte kennzeichnen (x) Sie die Reisen, für die Sie sich interessieren.

Name: _____ Tel. _____

Anschrift: _____ E-Mail _____

Unterschrift _____

Ich erkläre mich einverstanden, dass die Daten gemäß der Datenschutzerklärung weiterverarbeitet werden.