Reisen mit der Volkshochschule Dietzenbach

MaLyKa auf Pixabay

S 498

Bildungsurlaub auf Sylt

- Vital und entspannt bleiben -

02. bis 09. Oktober 2021

"Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung
und sie gedeiht mit der Freude am Leben." Thomas von Aquin

In diesem Bildungsurlaub werden wir folgenden Fragen nachgehen: Wie kann ich den Belastungen im Beruf gerecht werden? Wie erkenne ich Stress und wie gehe ich konstruktiv mit ihm um? Wie stärke ich meine Widerstandskraft, erhalte mich gesund und unterstütze meine Lebensfreude?
Impulse zum Nachdenken geben Modelle der humanistischen Psychologie (Resilienzmodell) und Ergebnisse der Molekularbiologie (Telomer-Modell). Übungen, Anregungen zur Ernährung, Entspannung und Bewegung sowie Gespräche stellen den persönlichen Bezug her.
Das Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die Stärkung der persönlichen Handlungsmöglichkeiten der Teilnehmenden, um ihre Selbstwirksamkeit in allen Lebensbereichen zu erhöhen. Fitnessübungen, Ausdauertraining und Entspannungs-übungen gehören zum Programm.

Bei einer Inselrundfahrt erleben Sie die schönsten Seiten der Insel Sylt.

570,- € p. P. im DZ
eigene Anreise

Anmeldeschluss: 16.08.2021
danach nur nach vorheriger Rücksprache

Volkshochschule Dietzenbach e.V
Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach
Telefon 06074 812266 info@vhs-dietzenbach.de
Fax 06074 812268 www.vhs-dietzenbach.de

Programm

Samstag, 02. Oktober
Individuelle Anreise zwischen 15:00 und 17:00 Uhr. Nach Ankunft um 18 Uhr gemeinsames Abendessen im Jugendseeheim, Kennenlernen und erste Informationen zum organisatorischen Ablauf der Bildungsurlaubswoche.

Sonntag, 03. Oktober
Erste Yogaeinheiten
Heute werden Sie bei einer Inselrundfahrt die Schönheit und Vielfalt der Insel erleben.
Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung

Seminardurchführung (40 Unterrichtseinheiten)

Täglich (Montag bis Freitag) werden am Vormittag und Nachmittag/ frühen Abend zwei Seminarblöcke des Bildungsurlaubs mit jeweils vier Unterrichtseinheiten durchgeführt. Die konkreten Zeiten werden vor Ort abgestimmt.

Den umfassenden Seminarplan erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Neben den Inhalten, die im Folgenden kurz skizziert sind, werden im Rahmen des Seminares täglich an zwei bis vier Stunden Bewegungs- und Entspannungseinheiten praktiziert.

Montag	Die eigene Resilienz trainieren - Theorie und Praxis der Ressourcenstärkung
Dienstag	Resilienzfaktor Zukunftsgestaltung - persönliche Ziele und Visionen, gesunde Bewegung mit slow-jogging
Mittwoch	Resilienzfaktor Selbstfürsorge - Auswirkungen der Ernährung auf Gesundheit und berufliche Leistungsfähigkeit, Faszientraining
Donnerstag	Resilienzfaktor Selbstregulation - genetische Grundlagen der Vitalität; der tägliche Telomer-Gesundheitsplan, Tiefenentspannung mit Yoga-Nidra
Freitag	Resilienzfaktor Optimismus - aus Krisen lernen, Lachyoga, Transfer in den Alltag

Angebote am Sonntag und in der seminarfreien Zeit

Am Sonntag werden Sie bei einer **Inselrundfahrt** die Schönheit und Vielfalt der Insel erleben.

Ergänzt wird der Bildungsurlaub um **Yoga**, das siebenmal morgens und an fünf Abenden in einer Doppelstunde (1,5 Stunden) angeboten wird (außer Freitag- und Samstagabend). Es ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Teilnahme ist fakultativ.

In der seminarfreien Zeit sind vielfältige Unternehmungen möglich: Strandspaziergänge, Besuch der Sylter Welle, Ausflug nach Westerland und vieles mehr.

Essenzeiten	Frühstück	8 – 9 Uhr
	Mittagessen	12 – 13 Uhr
	Abendessen	18 – 19 Uhr

Samstag, 09. Oktober
Individuelle Abreise bis 10:00 Uhr.

Hinweis zum Bildungsurlaub

Alle hessischen Arbeitnehmer/innen, die seit mehr als sechs Monaten bei einem Arbeitgeber beschäftigt sind, haben Anspruch auf fünf Tage bezahlte Freistellung nach dem hessischen Bildungsurlaubsgesetz. Der Bildungsurlaub muss spätestens 6 Wochen vor Beginn beim Arbeitgeber beantragt werden. Rechtzeitig erhalten Sie von uns alle nötigen Unterlagen.

Seminar- und Reiseleitung:	Thomas Böhm
Yoga:	Carmen Ehlebracht (Präventologin | Gesundheitstrainerin | SportmentalCoach)
Teilnehmerzahl:	max. 15

Wir empfehlen, dass Sie Ihre **Anreise erst nach Bestätigung der Reise durch die vhs** (voraussichtlich Mitte/ Ende August) **verbindlich buchen**. Die vhs Dietzenbach übernimmt keine Haftung für Ihre privat gebuchte Anreise.

Bitte mitbringen:

- Handtücher und Föhn
- Sport-/Laufschuhe und bequeme Kleidung
- Wettergerechte Kleidung für Outdoor-Aktivitäten
- Trinkflasche, kleiner Rucksack
- dünne Decke als Auflage für die Matte (Matten vorhanden)
- Badesachen (für Freizeit) empfohlen

Eingeschlossene Leistungen

- 7 Übernachtungen inkl. Vollpension und Bettwäsche im Jugendseeheim Sylt www.jugendseeheim-sylt.de
- Seminar „Gesundheit ganzheitlich fördern“ mit 40 UE (als Bildungsurlaub anerkannt)
- Yoga mit 17 UE
- Inselrundfahrt am Sonntag
- Insolvenzversicherung

Nicht eingeschlossene Leistungen

- Ausgaben persönlicher Art
- Handtücher

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer	**570,- €**
Einzelzimmerzuschlag	**65,- €**

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung.
Die Kosten sind abhängig von Reisepreis und Alter.

Änderungen aus organisatorischen, technischen oder anderen Gründen bleiben vorbehalten.

Volkshochschule Dietzenbach e.V.

Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach
Telefon 06074 812266
Fax 06074 812268
info@vhs-dietzenbach.de
www.vhs-dietzenbach.de

Anmeldung Reisen

Reise: **S 498 – Bildungsurlaub auf Sylt** vom: **02.10.** bis: **09.10.2021**

Reisepreis im DZ: _____ EURO im EZ: _____ EURO

Persönliche Daten des Reisenden

Nachname: _____ Vorname: _____

□ weiblich □ männlich □ divers

Geburtsdatum: _____ Staatsangehörigkeit: _____

Ständiger Wohnsitz:

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon (privat): _____ Telefon (mobil): _____

Fax: _____ E-Mail: _____

Zimmerwunsch ❒ Doppelzimmer zusammen mit: _____
❒ Einzelzimmer

❒ Ich bitte um Abschluss einer **Reiserücktrittversicherung**
(Preise abhängig vom Reisepreis und Alter des Reisenden).

Diese Anmeldung ist verbindlich.
Die im Programm genannten Reisebedingungen erkenne ich an.

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

Datum: _____ Unterschrift: _____

Reisebedingungen

Vertragsabschluss und Zahlungen

Mit Ihrer Reiseanmeldung bieten Sie uns den Abschluss eines Reisevertrages verbindlich an. Ihre Buchung muss schriftlich erfolgen. Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich, auch für alle von Ihnen mitangemeldeten Personen für die Verbindlichkeiten aus dem Reisevertrag einzustehen (siehe gesonderte Erklärung auf dem Anmeldeformular). Der Vertrag kommt mit Erhalt unserer Anmeldebestätigung zustande. Nach unserer Reisebestätigung ist eine Anzahlung i.d.R. in Höhe von 10% des Reisepreises fällig. Der Restbetrag ist bis spätestens vier Wochen vor Reisebeginn zu zahlen. Sie erhalten von uns hierzu eine Rechnung.

Änderungen und Abweichungen

einzelner Reiseleistungen von dem vereinbarten Inhalt des Reisevertrages, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und die nicht entgegen Treu und Glauben herbeigeführt wurden, sind nur gestattet, soweit die Änderungen/Abweichungen nicht erheblich sind und den Gesamtzuschnitt der gebuchten Reise nicht beeinträchtigen.

Wir sind berechtigt, den Preis nachträglich anzupassen, soweit wir hierzu aus berechtigten, unvorhersehbaren und erheblichen Gründen (z.B. Änderungen der Treibstoffkosten, Steuern o. a.) gezwungen sind und wenn zwischen unserer Reisebestätigung und dem vorgesehenen Reiseantritt mehr als vier Monate liegen. Von der Änderung werden wir Sie umgehend, spätestens vier Wochen vor Reiseantritt, informieren.

Rücktrittsrecht

Aus wichtigem Grund kann die vhs eine Reise kurzfristig absagen. Sie erhalten dann den eingezahlten Reisepreis zeitnah zurück.

Sofern Sie bei Reisen mit eigener An-/Abreise nach Erhalt der Reisebestätigung Ihre Anreise eigenständig gebucht haben und die vhs die Reise absagen muss, beschränkt sich die Haftung der vhs für die Erstattung der Ihnen entstandenen Stornokosten für Ihre gebuchte An/Abreise auf maximal 150 € pro Person.

Rücktrittsrecht des Reisenden

Sie können vor Reisebeginn jederzeit vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt sollte uns gegenüber in Ihrem Interesse schriftlich erklärt werden (möglichst per Einschreiben). Die Höhe der Rücktrittsgebühren ist vom Zeitpunkt des Rücktritts abhängig.

Bis 100 Tage vor Reisebeginn berechnen wir für jede Stornierung eine Bearbeitungsgebühr von 50 €.

Danach gelten folgende Rücktrittspauschalen, jedoch mind. 50 €:

- 99. – 60. Tag vor Reisebeginn: 20 % des Reisepreises
- 59. – 30. Tag vor Reisebeginn: 35 % des Reisepreises
- 29. – 14. Tag vor Reisebeginn: 40 % des Reisepreises
- 14. – 07. Tag vor Reisebeginn: 50 % des Reisepreises
- ab 06. Tag vor Reisebeginn: 80 % des Reisepreises

Der Nachweis, dass uns kein bzw. ein geringerer Schaden entstanden ist, bleibt Ihnen unbenommen.

Für einige Reisen gelten gesonderte Stornobedingungen. In diesem Fall sind diese abweichenden Stornobedingen in den Reiseunterlagen explizit genannt.

Gewährleistung/ Schadenersatz

Unsere Verpflichtung zur Gewährleistung und zum Schadenersatz wegen eines Mangels der Reise richtet sich nach den gesetzlichen Vorschriften (§§ 651c-g des BGB). Unsere Schadenersatzpflicht ist auf die dreifache Höhe des Reisepreises beschränkt, soweit wir einen Schaden weder vorsätzlich noch grob fahrlässig herbeigeführt haben oder soweit wir für einen Schaden lediglich wegen des Verschuldens eines Leistungsträgers einzustehen haben.

Versicherungen

Zu Ihrer eigenen Sicherheit empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Rücktrittskosten-Versicherung und bei Auslandsreisen den Abschluss einer Krankenversicherung.

Schlussbestimmung

Im Übrigen gelten die allgemeinen gesetzlichen Regelungen, Insbesondere die Vorschriften über den Reisevertrag (§§ 651a – 651k des BGB).