

Reisen mit der vhs Dietzenbach



S 525

Bildungsurlaub „Vital und gesund bleiben“ auf Usedom

08. bis 15. September 2024

*"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 Biologie. 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 Entspannungsübungen gehören zum Programm.

780,- € p. P. im DZ
eigene Anreise

Anmeldeschluss: 10.07.2024
danach nur nach vorheriger Rücksprache

Volkshochschule Dietzenbach e.V.
Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach

Telefon 06074 812266
Fax 06074 812268

info@vhs-dietzenbach.de
www.vhs-dietzenbach.de

Programm

Sonntag, 08. September

Individuelle Anreise zwischen 15:00 und 17:00 Uhr. Nach Ankunft um 18:00 Uhr gemeinsames Abendessen im St. Otto Zinnowitz, Kennenlernen und erste Informationen zum organisatorischen Ablauf der Bildungsurlaubswoche.

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 Seminars täglich an zwei bis vier Stunden Bewegungs- und Entspannungseinheiten praktiziert.

| | |
|------------|--|
| Montag | Die eigene Resilienz trainieren - Theorie und Praxis der Ressourcenstärkung |
| Dienstag | Resilienzfaktor Selbstfürsorge - gesunde Bewegung mit slow-jogging, Faszientraining |
| Mittwoch | Resilienzfaktor Selbstregulation - Auswirkungen der Ernährung auf Gesundheit und berufliche Leistungsfähigkeit, Tiefenmuskelentspannung |
| Donnerstag | Resilienzfaktor Zukunftsgestaltung - genetische Grundlagen der Vitalität; der tägliche Gesundheitsplan, Visionen und Ziele, Entspannung mit Yoga-Nidra |
| Freitag | Resilienzfaktor Beziehungsgestaltung – konstruktive Kommunikation, Lachyoga, Transfer in den Alltag |

Angebote am Dienstag, Sonntag und in der seminarfreien Zeit

Ergänzt wird der Bildungsurlaub durch einen FELDENKRAIS®-Kurs, der an 6 Tagen angeboten wird. Es ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Teilnahme ist fakultativ. In der seminarfreien Zeit sind vielfältige Unternehmungen möglich: Strandspaziergänge, Baden in einem der zahlreichen Seebäder, Wassersport, Museumsbesuche und vieles mehr.

| | | |
|--------------------|----------------|-------------------|
| Essenzeiten | Frühstück | 07:30 – 13:30 Uhr |
| | Mittags-Imbiss | ab ca. 11:30 Uhr |
| | Abendessen | ab 17:30 Uhr |

Samstag, 14. September

Zur freien Verfügung.

Sonntag, 15. September

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, Berufspädagoge und Präventologe
FELDENKRAIS® Leitung: Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD

Teilnehmerzahl: max. 15

Wir empfehlen, dass Sie Ihre Anreise erst nach Bestätigung der Reise durch die vhs (voraussichtlich Mitte Juli) 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 im Haus Otto inkl. Halbpension+ im St. Otto Zinnowitz www.st-otto-zinnowitz.de
- Seminar „Gesundheit ganzheitlich fördern“ mit 40 UE (als Bildungsurlaub anerkannt)
- FELDENKRAIS® 17 UE
- Insolvenzversicherung

Nicht eingeschlossene Leistungen

- Ausgaben persönlicher Art
- An- und Abreise
- Kurtaxe

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer 780,- €
Einzelzimmerzuschlag 100,- €

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 525 Bildungsurlaub auf Usedom** vom: **08. bis 15. September 2024**

Reisepreis im DZ: _____ EURO im EZ: _____ EURO

Persönliche Daten des Reisenden

Nachname: _____ Vorname: _____

Geschlecht: 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 gemäß Reisebeschreibung).

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 Stornobedingungen 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).