

# Reisen mit der vhs Dietzenbach



**S 529**

**Bildungsurlaub**

**„Wie gelassen älter werden?“**

**auf Spiekeroog**

**15. bis 21. September 2024**

## **Ein Ressourcen- Achtsamkeitstraining verbunden mit Zieleentwicklung für Beruf und Alltag - sowie dem Übergang in die berufsfreie Zeit**

In den späten Berufsjahren schleicht sich häufig das Gefühl ein, nicht mehr so belastbar und motiviert zu sein. Im Bildungsurlaub erfahren Sie, welche Faktoren langfristig dazu beitragen, körperlich und mental fit zu bleiben. Wir stellen uns Fragen: Was macht mich stark? Was gibt mir im Leben Sinn und Halt? Wie komme ich zu mehr Klarheit und Gestaltungswillen für meinen Berufs- und Lebensweg? Was gilt es zu verändern? Welche Perspektiven gib es hierzu? Mit anregenden, methodischen Zugängen, Achtsamkeitsübungen und kreativen Übungen aus der Biografie- und Gestaltarbeit sowie Impulsen aus dem therapeutischen, meditativen Schreiben finden Sie heraus was Sie wie verändern möchten. Sie erarbeiten sich konkrete Handlungsschritte. Dies alles mit dem Blick auf eine gelingende Balance von Beruf und Leben, für ein mit Sinn erfülltes Älterwerden.

**740,- € p. P. im DZ  
eigene Anreise**

**Anmeldeschluss: 19.06.2024**  
*danach nur nach vorheriger Rücksprache*

**Volkshochschule Dietzenbach**

Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach

Telefon 06074 812266

info@vhs-dietzenbach.de

www.vhs-dietzenbach.de

## Programm

### Sonntag, 15. September

Individuelle Anreise bis zum Abendessen um 18:00 Uhr.

Um ca. 18 Uhr treffen wir uns zum gemeinsamen Abendessen. Wir werden uns auf die Schönheit der Insel bei einem ersten Strandbesuch einstimmen.

Wir werden den Inselort näher kennenlernen. Über die Tage hinweg erkunden wir die Insel, den idyllischen Stadtkern, das Meer mit dem langen Sandstrand und die zauberhafte Dünenlandschaft. Wir werden die Schönheit und Vielfalt der Insel erleben.

### Seminardurchführung (40 Unterrichtseinheiten)

Das Seminar, das als Bildungsurlaub anerkannt ist, wird Montag bis Freitag an jeweils 8 Unterrichtseinheiten stattfinden. Den umfassenden Seminarplan erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Neben den Inhalten, die im Folgenden kurz skizziert sind, werden wir im Rahmen des Seminars täglich mit einer Morgenmeditation, Achtsamkeitsschulungen, leichten Atemübungen und Körperwahrnehmungen den Tag beginnen.

Montag	Kennenlernen, Beweggründe, Erwartungen über Verlauf/Arbeitsweise/Methodik Strukturierter Einstieg: Wo stehe ich? Grundlage zur Bestimmung der eigenen Berufs-/Arbeits- und Lebenszufriedenheit Der Blick auf das ganze Leben und das Empfinden des Älterwerdens - eine persönliche/berufliche Standortbestimmung
Dienstag	Gesund- und leistungsfähig im Beruf und Leben: Mit biografischem Blick erkunden Sie, wie sich Ihre Stärken im Wechselspiel zwischen individuellen und gesellschaftlichen Möglichkeiten und durch Umwege oder (Miss-)Erfolge im Prozess des Älterwerdens geformt haben. Reflexionsaufgaben zum Benennen der persönlichen Stärken, Fertigkeiten und Kompetenzen aus den eigenen Aufgabenfeldern und der Gesamtbiografie
Mittwoch	Lebensenergie und Lebenszufrieden im Mittelpunkt alltags- und berufsbiografische Gestaltungskompetenz, Sinn- und Wertefragen. Wissenswertes aus der Resilienzforschung, Ressourcen stärken und erhalten. persönliche Kraftquellen erkennen und nutzen.
Donnerstag	Sichtweisen und Strategien zur Veränderung und Optimierung des eigenen Arbeits- und Lebensstils. Lebenstiefe – Lebenssinn sowie Entwicklungsaufgaben im Alter. Ideenpool zur beruflichen Weiterentwicklung und zur Stärkung der Gesundheit, bzw. für die berufsfreie Lebenszeit.
Freitag	Zukunftswerkstatt: Ziele benennen und Handlungsschritte schriftlich erarbeiten. Was lasse ich zurück, was nehme ich aufs Festland mit. Auswertung – Feedback – Anregungen

Je nach Wetterlage werden wir die Seminarinhalte „Drinne und Draußen“ erarbeiten, um die Natur, den Wind, die Sonne, das Meer als Kraft- und Inspirationsquelle mit einzubeziehen. Die Seminarzeiten sind flexibel und werden miteinander abgestimmt; ggf. finden am Abend zwei Unterrichtseinheiten nach dem Abendessen statt, um tagsüber Freiräume zu schaffen.

## Samstag, 21. September

Nach dem Frühstück endet unsere gemeinsame Zeit.  
Individuelle Abreise um die Mittagszeit.

### Hinweis zum Bildungsurlaub für Hessen

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:** Mechthild Messer - Beruf und Biografie Frankfurt M. A., Schreib- und Gestaltpädagogin (IGB). Seit mehr als 20 Jahren Laufbahnberaterin (ZML) in eigener Praxis: Beruf und Biografie. Personaltrainerin in Unternehmen sowie Biografie-Coach für berufliche Neuorientierung und Lebenswendepunkte. Fokus: Lebenszufriedenheit, Lebenssinn, Lebensbalance, Resilienz, Burnout, Vergebungs- und Trauerbegleitung.  
[www.beruf-und-biografie.de](http://www.beruf-und-biografie.de)



**Teilnehmerzahl:** 10 – 14 Teilnehmer

### Eingeschlossene Leistungen:

- Seminarleitung Bildungsurlaub „Frau sein und älter werden“ (40 UE)
- 6 Übernachtungen mit Vollpension [www.diakonie-haus-am-meer.de](http://www.diakonie-haus-am-meer.de)
- Sicherungsschein

### Nicht eingeschlossene Leistungen:

- An- und Abreise
- Ausgaben persönlicher Art
- Kurtaxe

<b>Reisepreis pro Person im Doppelzimmer mit eigene DU/WC</b>	<b>740,- €</b>
<b>Einzelzimmerzuschlag mit eigene DU/WC</b>	<b>50,- €</b>

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittversicherung  
(Die Kosten sind abhängig von Alter und Reisepreis)

Wir empfehlen, dass Sie Ihre **Anreise erst nach Bestätigung der Reise durch die vhs** (voraussichtlich Ende Juni) verbindlich buchen. Die vhs übernimmt keine Haftung für die individuell gebuchte An- und Abreise.

Bild von Mechthild Messer

Änderungen aus organisatorischen, technischen oder anderen Gründen bleiben vorbehalten.

# Volkshochschule Dietzenbach

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



## Anmeldung Reisen

Reise: S 529 Bildungsurlaub Spiekeroog vom: 15. bis 21. 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** (Anreise nicht inkludiert).

**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).