

Reisen 2024



Stand: 23.2.2024

(Änderungen vorbehalten)

□ S 526 Bildungsurlaub auf Borkum -Mit Autobiografischem Schreiben Beruf und Leben ausleuchten und neu justieren-

Angeregt durch ein Potpourri an Methoden aus der Biografie/Gestaltarbeit sowie dem Autobiografischen Schreiben reflektieren Sie Ihr Berufsleben, Ihre Lebensetappen sowie Ihre Lebenszufriedenheit. Hierzu werden Sie strukturiert, analytisch und kreativ angeleitet. Es entstehen Fragmente, kleine Texte, Geschichten, Gedichte aus Ihrem (Berufs-)Leben. Durch ungewohnte Denk- und Herangehensweisen finden Sie so zu neuen, individuellen Perspektiven und erlangen Klarheit über berufliche, soziale und private Zielsetzungen und Möglichkeiten; Des Weiteren erkennen Sie Prägungen, Kraftquellen und Kompetenzen und werden sich Ihrer Glaubenssätze bewusst, die Sie (unbewusst) leiten.

Mechthild Messer, eigene Anreise

**09. bis 16. März
2024**

Ausgebucht!

□ S 527 Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren (Jugendseeheim Sylt)

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 Gedächtnispaziergängen 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, Bahnreise

**24. April bis 02.
Mai 2024**

Ausgebucht!

□ S 528 Sylt erleben

Unsere Reise nach Sylt führt uns zu den schönsten Orten der Insel, auch zu Geheimtipps. Ideal für Teilnehmende, die Sylt kennenlernen möchten oder für Wiederholer, um Neues zu entdecken und erleben. Wir wohnen im Jugendseeheim.

Angelika Markert, Bahnreise

**03. bis 11. Mai
2024**

*Noch Doppelzimmer
frei!*

□ S 531 Bregenzer Festspiele „Der Freischütz“

Vor der hinreißenden Kulisse des Bodensees wird Bregenz jeden Sommer Schauplatz eines der größten Opern-Highlights der Welt.

Wir erleben die romantische Oper -Der Freischütz- von Carl Maria von Weber, inszeniert vom ehemaligen Rigoletto-Regisseur Philipp Stölzl, auf der weltweit größten Seebühne. Freuen Sie sich auf klassische Musik und ein einmaliges Bühnenbild.

Wir wohnen im Gästehaus des Hotels Lamm, in idealer Lage zur Seebühne. Das umfangreiche Frühstücksbuffet des Hotels lässt uns gut in den Tag starten.

Ein schönes Rahmenprogramm lässt die Tage zum unvergesslichen Erlebnis werden.

Angelika Markert, Bahnreise

**28. bis 31. Juli
2024**

Ausgebucht!

□ S 529 Bildungsurlaub auf Spiekeroog

Wie gelassen älter werden? Ein Ressourcen- Achtsamkeitstraining verbunden mit Ziele-Entwicklung für Beruf und Übergang

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 LebensSinn und Halt? Wie komme ich zu mehr Klarheit und Gestaltungswillen für meinen Beruf- und Lebensweg? Was gilt es zu verändern? Welche Perspektiven gib es hierzu? Ein Achtsamkeits- Resilienztraining sowie reflektierenden, sinnstiftende Fragestellungen unterstützen Sie Zugang zu finden zu inneren Kraftquellen. Dies alles mit dem Blick auf eine gelingende Balance von Beruf und Leben für ein mit Sinn erfülltes Älterwerden.

Mechthild Messer, eigene Anreise

**15. bis 21.
September 2024**

□ S 525 Bildungsurlaub auf Usedom -Vital und gesund bleiben – Gesundheitscoaching für Menschen mit hohen beruflichen Belastungen -

**08. bis 15.
September 2024**

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 humanistische 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.

Thomas Böhm, eigene Anreise

□ S 532 Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren (Dünendorf Puan Klent Sylt)

**20. bis 27. Oktober
2024**

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, Bahnreise

**Kreisstadt Dietzenbach
Volkshochschule**

Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach
Telefon 06074 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.