

Reisen 2024

Stand: 05.06.2024

(Änderungen vorbehalten)

☐ S 531 Bregenzer Festspiele „Der Freischütz“

28. bis 31.07.2024 *AUSGEBUCHT!*

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

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

08. bis 15. 09.2024

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 529 Bildungsurlaub auf Spiekeroog

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

15. bis 21. 09.2024

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

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

20. bis 27.10.2024, noch 1 Doppel- und 1 Einzelzimmer frei!

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

□ **S 533 Weihnachtliches Mainz – ZDF Studios und Weihnachtsmarkt – Tagesfahrt**

07.12.2024

Gemeinsam fahren wir mit der Bahn nach Mainz. Dort bekommen wir, nach einem reichhaltigen Frühstück in einem der zahlreichen Cafés, eine Führung durch die ZDF Studios „Blick hinter die Kulissen in die spannende Welt der Medien von Europas größter Sendeanstalt“.

Am Nachmittag genießen wir die weihnachtliche Stimmung auf dem historischen Mainzer Weihnachtsmarkt, bevor wir am frühen Abend gemeinsam die Heimfahrt antreten.

Angelika Markert, Bahnreise



Reisen vhs Dietzenbach, Stand: Juni 2024

Kreisstadt Dietzenbach

Abteilung 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:

Anschrift:

E-Mail:

Unterschrift:

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