

Unsere Reisen

2023

Änderungen vorbehalten

□ **S 518 Usedom -Seniorenreise und Inselerkundung-**

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 an frischer Seeluft durch traumhafte Naturlandschaft, entlang langer Sandstrände. Gemeinsame Unternehmungen und die Freude am alltagsbezogenem Lernen gespickt mit viel Humor stehen bei dieser Wohlfühlwoche im Vordergrund. Bei einem Stadtbummel in den alten Kaiserbädern läßt sich die Bäderarchitektur aus dem 20. Jh. erkunden. Verspüren Sie Lust auf traumhafte Tage an der Ostsee, auf das Kennenlernen der schönen Seeheilbäder Ahlbeck, Heringsdorf und Bansin mit ihren Seebrücken und auf frischen Wind um die Nase? Dann ist diese Reise das Richtige für Sie.

Ursula Döbert, Bahn

**17. bis 24.
März 2023**

□ **Bildungsurlaub - Frau sein und älter werden. Wie gelassen älter werden? - auf Spiekeroog**

Oft schleicht sich das Gefühl des Älterwerdens unmerklich ein; plötzlich steht das Alter vor der Tür, beeinflusst (belastet) unseren (All)tag. Unsere Lebensumstände und unser Körper verändern sich. Spätestens wenn das Alter unseren Berufsalltag beeinflusst, entsteht Handlungsbedarf. Im Bildungsurlaub stellen wir uns wesentliche Fragen: Muss es bis zum bitteren Ende so weitergehen? Was ist wie zu verändern? Gibt es überhaupt Perspektiven? Sie werden vertraut gemacht mit einem Potpourri bewährter Methoden. Der Methoden-Strauß unterstützt Sie dabei, motivierende Ideen, Kraftquellen, Ziele für Ihre nächste Lebensphase zu entwickeln und sich vor allem den eigenen Bedürfnissen bewusst zu werden.

Mechthild Messer, eigene Anreise

**26. März bis 01.
April 2023**

□ **S 517 Bildungsurlaub Lissabon – Westlichste Kulturhauptstadt der EU**

In der Stadt des Lichts erlaufen wir die maurische Alfama und die hellen Plätze der Unterstadt mit ihren Arkaden und verschnörkelten Architektur. Farbenfrohe, oft mit Azulejo Fliesen verkleidete Fassaden reflektieren das Licht. Dort, wo der Tejo in den Atlantik mündet, wird Geschichte lebendig, wie am Seefahrerdenkmal oder im Hieronymus-Kloster, in dem der Vertrag zum Beitritt in die EU 1986 unterzeichnet wurde. Im mondänen Seebad Cascais befassen wir uns mit der Rolle Portugals im Zweiten Weltkrieg. Wir betrachten Land, Leute und die Folgen der Kolonialzeit. Kunst, Kultur, Wirtschaft, Gesellschaft und Handwerk werden ausführlich gewürdigt. Dazu gehört auch ein Besuch der ältesten Manufaktur der unvergleichlichen Puddingtörtchen, der Pasteis de Belem. Auf dem EXPO Gelände besichtigen wir das Ozeanarium, sprechen über nachhaltigen Tourismus und portugiesische Initiativen zur Rettung der Weltmeere.

Gabriele Holler: Managementtrainerin und Lissabon-Kennerin, eigene Anreise

**23. bis 30.
April 2023**



□ **S 519 Borkum -Naturparadies im Watt-**

Borkum, die westlichste und größte der ostfriesischen Inseln bietet eine abwechslungsreiche Natur: Dünen, Wald, Watt und 26 km Sandstrand. Wir erleben Natur, Kultur und Brauchtum der Insel. Unsere Unterkunft liegt in wundervoller Lage am Meer und ist ein idealer Ausgangsort für die Erkundung der Insel.

Angelika Markert, Bahn

10. bis 17. Juni 2023



S 520 Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren

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, Bahn

**21. bis 29.
September 2023**

S 521 Bildungsurlaub auf Sylt -Vital und entspannt bleiben – Gesundheitscoaching für Menschen mit hohen beruflichen Belastungen -

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. Seminartage: Montag und Mittwoch bis Samstag. Thomas Böhm, eigene Anreise

**30. September bis
08. Oktober 2023**



S 524 Mallorca im Oktober genießen - Kultur, Erlebnis, Entspannung

Oktober ist ein wundervoller Monat auf der größten Baleareninsel Mallorca; das Meer ist noch warm, die Temperaturen angenehm. Unser 3-Sterne-Hotel liegt in Paguera. Von hier aus erkunden wir einige der schönsten Orte der Insel wie z.B. Valldemossa, erleben Palma mit der beeindruckenden Kathedrale und entspannen an den schönsten Stränden der Insel.

Lassen Sie sich verzaubern und überraschen.

Angelika Markert, Flug

**06. bis 13. Oktober
2023**



S 522 Bildungsurlaub -Wertschätzende Kommunikation, noch erfolgreicher kommunizieren in Beruf und Familie-, Haus Ebersberg in Bad Zwosten

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.

Seminartage: Montag und Mittwoch bis Samstag.

Thomas Böhm, eigene Anreise

**15. bis 21. Oktober
2023**

Reisen vhs Dietzenbach e. V., Stand: November 2022

Volkshochschule Dietzenbach e.V.

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.