

## B2513389 Oasen der Kraft - Bildungsurlaub

|             |                                            |
|-------------|--------------------------------------------|
| Beginn      | Montag, 12.01.2026, 10:30 - 16:30 Uhr      |
| Kursgebühr  | 181,40 €                                   |
| Dauer       | 4 Termine                                  |
| Kursleitung | Andrea Nolde                               |
| Kursort     | Raum 2, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach |

Lernen Sie, wie Sie regelmäßig kraftgebende Oasen in Beruf und Alltag einplanen. Erfahren Sie, wie klare Kommunikation gelingt und wie Sie Entspannungsmethoden wie progressive Muskelentspannung und autogenes Training effektiv anwenden können. Denn wer entspannt kommuniziert, vermeidet Missverständnisse, Mehrarbeit und stressige Situationen. Entdecken Sie praxisorientiert Kommunikationstechniken, probieren Sie alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen aus und fördern und stärken Sie Ihre psychische Widerstandskraft.

Inhalte bzw. Schwerpunkte des Bildungsurlaubs sind:

Stärkung der Körperwahrnehmung

Abbau von Anspannung

Erkennen von Entspannung

ganzheitliches Training zur muskulären Stärkung und Verbesserung der Flexibilität und der Beweglichkeit

Vermittlung, Anleitung und Reflexion von Yogaübungen, progressiver Muskelrelaxation und autogenem Training

Bitte beachten Sie:

An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen ohne Bildungsurlaub in Anspruch zu nehmen.

Kostenfreie Abmeldungen können nur bis 6 Wochen vor Kursbeginn, schriftlich ohne Angabe von Gründen in der Zentrale der VHS Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach, [info@vhs-oberberg.de](mailto:info@vhs-oberberg.de), vorgenommen werden. Maßgeblich ist hierbei der Eingang bei der VHS Oberberg. Bei einer späteren Abmeldung ist grundsätzlich die volle Gebühr zu entrichten.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                        |
|------------|-------------------|--------------------------------------------|
| 12.01.2026 | 10:30 - 16:30 Uhr | Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Raum 2 |
| 13.01.2026 | 10:30 - 16:30 Uhr | Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Raum 2 |
| 14.01.2026 | 10:30 - 16:30 Uhr | Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Raum 2 |
| 15.01.2026 | 10:30 - 16:30 Uhr | Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Raum 2 |