



## Resilienz und Achtsamkeit

Balance zwischen körperlicher  
Fitness, seelischer Gelassenheit  
und wertschätzender  
Kommunikation



15. bis 19.03.2021 und 26. bis 30.07.2021

Mit sich selbst achtsam umgehen zu können, ist weder eine Selbstverständlichkeit noch eine Frage von Schicksal, sondern kann erlernt werden – einen Weg zur eigenen Persönlichkeit gehen.

Sei es die moderne Resilienzforschung, die Erkenntnisse aus der Burnout-Prophylaxe oder -Behandlung – die Erkenntnis, dass Balance von körperlicher Gesundheit, gutem Umgang mit Stress und Emotionalität und wertschätzender Lebensweise – setzt sich immer mehr durch.

Wesentlich ist auch eine achtsame Mischung aus körperlicher Be- und Entlastung.

In diesem Seminar lernen Sie Methoden kennen, die einen gelasseneren Umgang mit empfundenem Stress und Emotionen ermöglichen.

Sie erlernen ein gesundes Laufen im wettkampffreien Bereich und erfahren einen achtsamen und wertschätzenden Umgang mit Ihnen selbst und anderen.

Sie diskutieren Konzepte von Nachhaltigkeit und Achtsamkeit für sich und in der Gesellschaft.

Referent:

Frank Wooßmann;  
Mediator, zertifizierter Coach (dvct)  
u. hochschulzertifizierter  
Lauftherapeut (MML)

Wir freuen uns auf Deine/Ihre  
Anmeldung!

Tobias Gombert  
Leiter der HVHS

Diesen Abschnitt per Post (umseitige Adresse), Fax: 05041 9404-50 oder Mail: kontakt@hvhs-springe.de an uns

Ich melde mich verbindlich zum Seminar vom

15.03.-19.03.2021 an:

26.07.-30.07.2021 an:

(bitte gewünschten Zeitraum ankreuzen)

Vorname, Name

Straße / Hausnummer

Telefon: privat / dienstlich

Datum, Unterschrift

### Bildungsurlaub: Resilienz und Achtsamkeit

Wir bestätigen hiermit, dass wir die in der Einladung  
aufgeführte Teilnahmegebühr von 790- € pro Teilnehmer\*in  
nach Erhalt der Rechnung überweisen

E-Mail

## Hinweis zum Datenschutz

Personenbezogene Daten werden gemäß den Bestimmungen der DSGVO verarbeitet. Eine Weitergabe an außenstehende Dritte erfolgt nicht, soweit dies nicht zur Durchführung der Veranstaltung erforderlich ist oder soweit nicht eine gesetzliche Verpflichtung dazu besteht. Sie können der Verwendung ihrer Daten zu Werbezwecken jederzeit widersprechen:

[datenschutz@hvhs-springe.de](mailto:datenschutz@hvhs-springe.de).

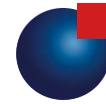
## Zielgruppe

Menschen, die sich in einer Lebensphase befinden, in der sie den Wunsch nach mehr Lebensqualität und Gelassenheit spüren; Interessierte

## Hinweise für Teilnehmende

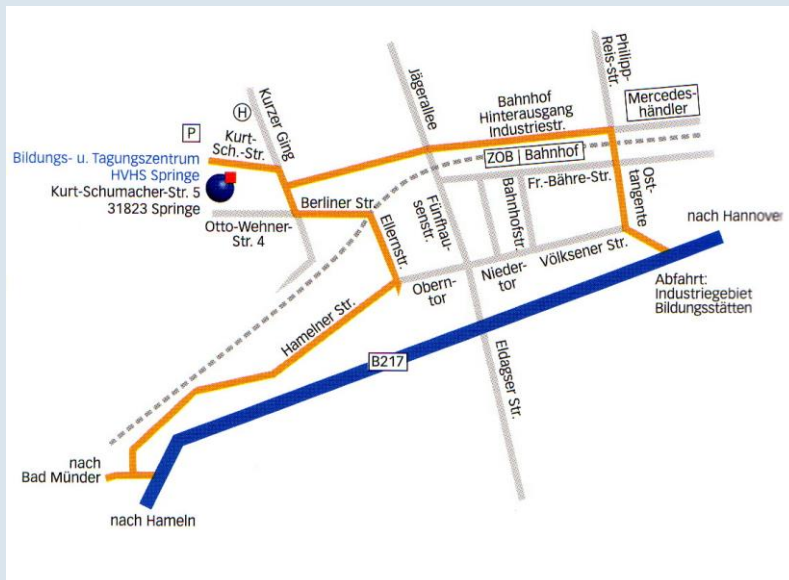
Dieses Seminar ist in Niedersachsen nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz und dem Bildungsurlaubsgesetz Berlin anerkannt.

Eine Genehmigung als Bildungsurlaub ist beantragt für die Bundesländer Bremen und Brandenburg.



Bildungs- und Tagungszentrum  
HVHS Springe e.V.

## Anfahrtsinformation



### Mit dem Flugzeug:

Vom Airport Hannover mit der S-Bahn S 5 über Hannover HBF bis nach Springe.

### Mit der Bahn:

Von Hannover HBF mit S-Bahn S 5 in Richtung Hameln/Bad Pyrmont/Paderborn. Die S-Bahnen fahren (außer in Randzeiten und am Wochenende) mindestens halbstündlich.

### Mit dem Stadtbus:

Ab Bahnhofsvorplatz verkehrt die Buslinie „Stadtverkehr Nr. 301“ bis zur Haltestelle „Kurzer Ging“. Von dort aus gehen Sie bitte den kurzen Fußweg über die Kurt-Schumacher-Straße bis zum Bildungs- und Tagungszentrum.

### Mit dem Taxi:

Sie können sich in Springe ein Taxi rufen: 05041 5015; 05041 1515. Fahrtstrecke ca. 1,5 km.

Die Anerkennung als Bildungsurlaub nach dem in den jeweiligen Bundesländern gültigen Bildungsurlaubsgesetz ist beantragt.

## Resilienz und Achtsamkeit

Balance zwischen körperlicher Fitness, seelischer Gelassenheit und wertschätzender Kommunikation

**Bildungs- und Tagungszentrum  
HVHS Springe e.V.**

Kurt-Schumacher-Straße 5  
31832 Springe

### Termin

15.03. bis 19.03.2021 / 26.07. bis 30.07.2021  
Seminarbeginn: 10:00 Uhr

### Ort

Bildungs- und Tagungszentrum  
HVHS Springe  
Kurt-Schumacher-Straße 5  
31832 Springe

### Kosten

Die Seminargebühr beträgt pro Teilnehmer\*in **790 €**. Darin sind die Kosten für Referent\*innen, Seminarunterlagen, Unterkunft und Verpflegung enthalten.

### Kontakt

Tel. 05041 9404-0, Fax 05041 9404-50  
E-Mail: [kontakt@hvhs-springe.de](mailto:kontakt@hvhs-springe.de)

**Leitung HVHS Springe**  
Tobias Gombert