

251-31201B

Stressbewältigung mit Hilfe von Qigong

30.06.-04.07.2025

Stress gehört zu einem aktiven und erfüllten Leben dazu und hilft, flexibel auf sich immer wieder verändernde Herausforderungen zu reagieren. In unruhigen Zeiten oder in Umbruchsituationen, helfen Strategien zur Unterstützung unserer körperlichen und seelischen Gesundheit, damit umzugehen

251-31261B

Tai-Chi für Beruf und Alltag

06.10. - 10.10.2025

Im Mittelpunkt des Bildungsurlaubs steht das Erlernen einer kurzen Tai-Chi-Form, die die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessert. Auf körperlicher Ebene wird nicht nur die Körperwahrnehmung hinsichtlich Anspannung und Entspannung geschult, sondern ebenso werden die Muskulatur gekräftigt und die Haltung verb unserer körperlichen und seelischen Gesundheit, damit umzugehen

251-31502B

Stressbewältigung mit BenefitYoga® - Aufbaukurs

20.10. - 24.10.2025

Diese Seminarwoche ist für diejenigen gedacht, die bereits am Grundkurs zur aktiven Stressbewältigung mit BenefiYoga® teilgenommen haben. Hatha-Yoga - BenefitYoga® - bietet verschiedene Möglichkeiten, das eigene Handlungsrepertoire zum Umgang mit Stress zu erweitern und zu vertiefen. In dieser Woche reflektieren Sie Ihr eigenes Verhalten und befassen sich intensiver mit unterschiedlichen Techniken aus der Tradition des Yoga

Bildungsurlaub 2025



Königstraße 30
24837 SCHLESWIG



04621 96620



VHS@SCHLESWIG.DE



WWW.VHS-SCHLESWIG.DE



Was ist Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub beschreibt den Rechtsanspruch von Beschäftigten gegenüber dem Arbeitsgeber, an anerkannten

Weiterbildungsveranstaltungen teilzunehmen.

Dabei wird das Arbeitsentgelt während der Teilnahme an einer Weiterbildungsveranstaltung fortgezahlt. Die Kosten für die Veranstaltung tragen die Teilnehmenden.

Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub?

Dem Schleswig-Holsteinischen Weiterbildungsgesetz zufolge haben alle Arbeitnehmer*innen und Auszubildende Anspruch auf 5 Tage Bildungsfreistellung im Jahr (bei einer Fünf-Tage-Woche). Dabei muss das Beschäftigungsverhältnis seit mindestens 6 Monaten bestehen.

251-31504B

Aktive Stressbewältigung mit BenefitYoga®Grundkurs

13.01-17.01.2025

251-31501B

28.07. – 01.08.2025

Der Berufsalltag stellt oft große Anforderungen. Hatha Yoga - BenefitYoga® - bietet verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten zum Umgang mit Stress. In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit, die eigenen Verhaltensmuster anzuschauen und unter Berücksichtigung der Yamas (Verhaltensregeln zum Umgang mit anderen) und Niyamas (innere Disziplin) dem Alltag gelassener zu begegnen. Z

251-31262B

Stressbewältigung und Regeneration mit Qigong

17.03. - 21.03.2025

In dieser Woche stehen Stressreduktion und Burnout-Vorbeugung im Mittelpunkt. Es werden einfache, effektive Übungen vermittelt, die sich ohne größeren Aufwand in den Alltag einbauen lassen. Ziel des Kurses ist, "Handwerkszeug" zu erhalten, um einerseits in schwierigen Situationen gelassen reagieren und den Überblick behalten zu können

251-31902B

Shiatsu und Akupressurmassage

07.04. – 11.04.2025

Shiatsu ist eine alte, aus Japan kommende Fingerdruckmassage. Sie beruht auf der Vorstellung von Meridianen (Energiebahnen), die den ganzen Körper durchziehen und für unseren Energiefluss Verantwortung tragen. Ist Energie blockiert, so können wir dies als Verspannung oder Stress bis hin zum Schmerz spüren

251-31801B

Die Feldenkrais®methode als Hilfe im Berufsalltag

16.06. – 20.06.2025

Aus der Vielfalt unserer Bewegungsmöglichkeiten entstehen bei jedem von uns feste Haltungs- und Bewegungsmuster, die unsere Leistungsfähigkeit auch im Berufsalltag einschränken und Beschwerden verursachen können