

# Neue Energie für 2024



Katholische  
Erwachsenen**bildung**  
in der Diözese Hildesheim e.V.

Begegnung. Bildung. Perspektiven.

## Gelassen und sicher im Stress – Bildungsurlaub auf Norderney und Sylt

### Stressbewältigung zur Stabilisierung Ihrer Gesundheit

Hohe und permanente Anforderungen in Beruf und Alltag führen dazu, dass wir uns häufig im Stresszustand fühlen: gereizt, kurzatmig, innerlich unruhig, schlecht geschlafen, überfordert. Und immer wieder die Fragen: Wie lange geht das noch gut? Ist das noch gesund?

Das Gesundheitsförderungsprogramm von Prof. Dr. Kaluza hat zum Ziel,

- dass wir uns „gelassen und sicher im Stress“ bewegen können
- dass wir in unterschiedlichen alltäglichen Lebenssituationen angemessen reagieren und unsere Balance halten bzw. wiedererlangen können
- dass wir über „Handwerkzeug“ verfügen, um verschiedenste Anforderungen zu meistern oder zu verändern
- dass wir eigene Bedürfnisse und Wünsche wahrnehmen und verwirklichen können
- kurz gesagt, dass wir Kompetenzen zur Stressbewältigung entwickeln

Stressbewältigungskompetenzen sind Voraussetzung, um körperliches und psychisches Wohlbefinden zu erreichen, das heißt um sich gesund zu fühlen bzw. gesund zu sein.

#### 10. bis 15. März 2024 – Norderney

Haus Waldeck | Kursnummer: HGBU01  
Gesamtpreis: 779 €, inklusive Übernachtung im EZ und Vollpension (402 €) sowie Seminargebühr (377 €)

#### 14. bis 19. April 2024 – Norderney

Gästehaus Friesenhof | Kursnummer: HGBU02  
Gesamtpreis: 799 €, inklusive Übernachtung im EZ und Vollpension (410 €) sowie Seminargebühr (389 €)

#### 26. bis 31. August 2024 – Sylt

Akademie am Meer | Kursnummer: HGBU03  
Gesamtpreis: 799 €, inklusive Übernachtung im Einzelbetthaus und Vollpension, Kurtaxe (492 €) sowie Seminargebühr (307 €)

#### 01. bis 06. Dezember 2024 – Norderney

Haus am Weststrand | Kursnummer: HGBU04  
Gesamtpreis: 849 €, inklusive Übernachtung im EZ und Vollpension (482 €) sowie Seminargebühr (367 €)

**erster Tag: Start 18:30 Uhr | letzter Tag: Ende 12:30 Uhr**

#### Trainerin Regine Böttcher

Coach, Kommunikationstrainerin, Entspannungspädagogin

#### Anerkennung als Bildungsurlaub

Die Veranstaltung ist gemäß niedersächsischem Bildungsurlaubs-gesetz (NBildUG) unter der VA-Nr. B22-113224-25 als Bildungs- urlaubsmaßnahme anerkannt. Außerdem ist die Katholische Erwachsenenbildung Niedersachsen (KEB) in NRW als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10ff Arbeitnehmer- weiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt unter dem AZ: 48.06.01-192 mit Bescheid vom 29.09.2014.

Katholische  
Erwachsenenbildung in der  
Diözese Hildesheim e.V.  
Standort Hannover  
Gerberstraße 26  
30169 Hannover  
www.keb-hi.de



Begegnung. Bildung. Perspektiven.

Jolanta Schweer | Pädagogische Mitarbeiterin  
schweer@keb-hi.de | 05121 20649-69

Katrin Regul | Verwaltung  
regul@keb-hi.de | 05121 20649-68

Anmeldung und  
weitere Informationen

[www.keb-hi.de](http://www.keb-hi.de)



 Die KEB ist zertifiziert  
nach DIN ISO EN 9001:2015