

## Teilzeit-Bildungsurlaub: Glücklich sein - wie geht das?

Kursnummer	252GEB031
Beginn	Montag, 20.10.2025, 08:00 - 13:00 Uhr
Dauer	5 U-Tage
Kursort	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
Gebühr	269,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Astrid Le Loup

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie ein stressfreies und zufriedeneres Leben führen können, um dadurch besser in Ihren Alltag zurecht zu kommen.

Sie werden verschiedene Methoden und Übungen aus der Glücksforschung und der positiven Psychologie vermittelt, die Sie täglich umsetzen können.

### Ziel des Kurses

Dauerhaftes Glück zu erlernen, auch außerhalb der Seminarräume

Gemeinsam die Werte und Stärken herausarbeiten, als aktive Prävention gegen schwierige Zeiten

### Inhalte

Erlernen von theoretischem Hintergrundwissen

Salutogenese und Kohärenz

Glück im Alltag erkennen, erlernen und aktivieren

Ressourcen stärken und gezielt nutzen

Praktische Anwendung und alltagstaugliche Übungen

### Methoden

Vorträge, Gruppenarbeit, Einzelarbeit, Atemübungen, Brainstorming, Diskussion

### Teilnahmevoraussetzung

Sie brauchen keine besonderen Voraussetzungen.

### Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Schreibunterlagen, Verpflegung

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen und NRW anerkannt.

Ermäßigungen sind für diesen Bildungsurlaub nicht möglich.

Es gelten besondere Abmeldebedingungen:

Abmeldungen bis zum 15.09.2025 sind kostenneutral möglich, danach werden 100% der Veranstaltungsgebühr fällig.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.10.2025	08:00 - 13:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
21.10.2025	08:00 - 13:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
22.10.2025	08:00 - 13:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
23.10.2025	08:00 - 13:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
24.10.2025	08:00 - 13:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201