

Vorschau Reisen 2025

Stand: 01.10.2024 (Änderungen vorbehalten)

□ S 534 Bildungsurlaub auf Spiekeroog

Klarheit gewinnen für die späten Berufsjahre mit dem Blick auf den Ruhestand - wie gelassen älter werden? Den Übergang aus dem Berufsleben gut vorbereiten und gestalten

16. – 22.03.2025

In den späten Berufsjahren schleicht sich häufig das Gefühl ein, nicht mehr so belastbar und motiviert zu sein. Im Bildungsurlaub erfahren Sie, welche Faktoren langfristig dazu beitragen, körperlich und mental fit zu bleiben. Wir stellen uns Fragen: Was macht mich stark? Was gibt mir LebensSinn und Halt? Wie komme ich zu mehr Klarheit und Gestaltungswillen? Sie blicken ebenso auf die neue Lebensphase den Ruhestand.

Mechthild Messer, eigene Anreise

□ Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren

S 535 im Dünendorf Puan Klent Sylt 21. - 28.03.2025

S 537 im Jugendseeheim Sylt 20. – 27.09.2025

Um die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses zu erhalten, benötigt unser Gehirn ständig Anregung, um fit zu bleiben. Einen Bestandteil der Reise bildet daher das ganzheitliche Gedächtnistraining mit Übungen, Mitmach-Vorträgen sowie Gedächtnisspaziergängen in frischer Seeluft. Wissenswertes über Sylt, diverse Ausflüge und Unternehmungen und die Freude am alltagsbezogenen Lernen gespickt mit viel Humor stehen bei dieser aktiven Wohlfühlwoche im Vordergrund.

Ursula Döbert, Bahn

□ S 541 Yoga-Wochenende – Zeit für Dich!

04. - 07.04.2025

Sich die Zeit nehmen, mit Yoga und Entspannung das innere Gleichgewicht zu stärken. Zeit, um ein neues Gefühl des Wohlbefindens in Körper und Geist zu kultivieren. Durch eine Kombination aus fließendem, dynamischem Yoga, sanfter Yoga-Praxis und Meditation kannst du deine Haltung, Emotionen und Gedanken in Einklang bringen. Das Kloster Höchst im Odenwald, eingebettet in der Natur, bietet einen historischen Rahmen für die gemeinsame Praxis. Es bleibt auch Zeit um die Odenwald-Therme im nahe gelegenen Bad König zu besuchen.

Dr. Angela Beike, eigene Anreise

□ S 540 Bildungsurlaub auf Borkum

- mit Autobiografischem Schreiben Beruf und Leben ausleuchten und neu justieren -

31.05. – 07.06.2025

Angeregt durch ein Potpourri an Methoden aus der Biografie/Gestaltarbeit sowie dem Autobiografischen Schreiben reflektieren Sie Ihr Berufsleben, Ihre Lebensetappen sowie Ihre Lebenszufriedenheit. Hierzu werden Sie strukturiert, analytisch und kreativ angeleitet. Es entstehen Fragmente, kleine Texte, Geschichten, Gedichte aus Ihrem (Berufs-)Leben. Durch ungewohnte Denk- und Herangehensweisen finden Sie so zu neuen, individuellen Perspektiven und erlangen Klarheit über berufliche, soziale und private Zielsetzungen und Möglichkeiten; des Weiteren erkennen Sie Prägungen, Kraftquellen und Kompetenzen und werden sich der Glaubenssätze bewusst, die Sie (unbewusst) leiten.

Mechthild Messer, eigene Anreise

□ S 536 Borkum - Naturparadies im Watt-

21. - 28.06.2025

Borkum, die westlichste und größte der ostfriesischen Inseln bietet eine abwechslungsreiche Natur: Dünen, Wald, Watt und 26 km Sandstrand. Wir erleben Natur, Kultur und Brauchtum der Insel. Unsere Unterkunft liegt in wundervoller Lage am Meer und ist ein idealer Ausgangsort für die Erkundung.

Angelika Markert, Bahn

S 538 Schönau am Königsee

26.08. – 02.09.2025

In den Berchtesgadener Alpen liegt unsere wunderschön gelegene Unterkunft, das Haus Panorama. Hier ist der Ausgangspunkt für zahlreiche Unternehmungen wie zum Beispiel Spaziergänge oder leichte Wanderungen. Ein Besuch des Heimatmuseums, eine Führung durch das Königliche Schloss in Berchtesgaden oder eine Bootsfahrt über den Königsee sind möglich. In 20 km Entfernung liegt die Mozartstadt Salzburg.
Angelika Markert, Bahn

S 539 Bildungsurlaub auf Sylt -Vital und entspannt bleiben – Gesundheitscoaching für Menschen mit hohen beruflichen Belastungen –

20. – 27.09.2025

Eine Auszeit auf der Insel mit Zeit zum Nachdenken durch anregende Texte, Gespräche, erholsame Bewegungen und Spaziergänge am Strand – das ist der Rahmen dieses Bildungsurlaubs. Wir werden u. a. auch folgenden Fragen nachgehen: Wie kann ich den Belastungen im Beruf gerecht werden? Wie widerstehe ich Stress in konstruktiver Weise? Wie ernähre ich mich gesund und unterstütze meine Lebensfreude? Impulse gibt die humanistische Psychologie (Resilienzmodell). Praxisorientierte Übungen zur Achtsamkeit, Bewegung und Kommunikation stellen den persönlichen Bezug her.

Das Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die Stärkung der Gesundheit im ganzheitlichen Sinne, um mit neuem Schwung den beruflichen und persönlichen Belastungen zu begegnen.

Thomas Böhm, eigene Anreise

Reisen vhs Dietzenbach, Stand: Oktober 2024

Kreisstadt Dietzenbach

Volkshochschule

Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach

Telefon 06074 812266

info@vhs-dietzenbach.de

Gerne senden wir Ihnen unverbindlich die ausführlichen Reisebeschreibungen zu, sobald diese fertiggestellt sind.

Bitte kennzeichnen (x) Sie die Reisen, für die Sie sich interessieren.

Name:

Anschrift:

E-Mail:

Unterschrift:

Ich erkläre mich einverstanden, dass die Daten gemäß der Datenschutzerklärung weiterverarbeitet werden.