

**Montag, 16. Oktober 2023**

**9:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

**Dienstag, 17. Oktober 2023**

**9:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

**Mittwoch, 18. Oktober 2023**

**9:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

## Einführung und Überblick

- Begrüßung und Vorstellung
- Das sind meine Erfahrungen.  
An den Kurs habe ich diese Wünsche.
- Weniger Stress:  
So klappt **Autogenes Training**.
- Miese Stimmung auf der Arbeit: Fehlzeiten von Kollegen und Kolleginnen hängen mit dem Betriebs-Klima zusammen.
- Entspannungs-Übungen:  
Akupressur und Muskel-Entspannung.



## Rund um die Gesundheit

- Gesund am Arbeitsplatz:  
Das ist für mich wichtig!
- So nehme ich meinen Körper wahr.
- Wir starten mit Autogenem Training und entspannen unsere Muskeln.
- Wir laufen und bewegen uns an der frischen Luft.

### **Autogenes Training** heißt:

Wir reisen durch unseren Körper.  
Wir machen es uns bequem.  
Wir richten die Aufmerksamkeit auf uns selbst.  
Wir entspannen unseren Körper und unsere Seele.



## Übungen und Ausklang

- Das ist mir für meine Gesundheit wichtig.
- So kann ich mich am Arbeitsplatz entspannen.
- Wir lernen praktische Übungen für die Arbeit.  
Zum Beispiel:
  - Märchen und Fantasie-Reisen.
  - So bekomme ich mehr Kraft.
- Ton im Ohr, Zähne-Knirschen, Burn out:  
Dann ist der Stress zu viel!
- Wir machen einen Plan:  
So bleibe ich gesund.
- Wir sprechen über den Bildungs-Urlaub und die Übungen.

## Gut zu wissen:

- Der Bildungs-Urlaub dauert jeden Tag mit Pausen: 7 Stunden.
- Wir machen jeden Tag Entspannungs-Übungen, die Spaß machen!
- Jürgen Schäfer von der Volkshochschule (VHS) leitet den Bildungs-Urlaub. Peter Hankiewicz von der pw<sup>o</sup> (BLICK:PUNKT) ist auch mit dabei.
- Wir essen gemeinsam im Nordwest-Zentrum zu Mittag.
- Der Bildungs-Urlaub kostet mit Mittagessen: 75 Euro.



## Treffpunkt + Anmeldung:

### Hier findet der Bildungs-Urlaub statt:

VHS-Zentrum Nord  
Nordwest-Zentrum  
Tituscorso 7

Ganz  
in der Nähe  
von der  
Eisdiele!

### Tagesplan:

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr: Kurs
10:30 Uhr bis 10:45 Uhr: Pause
10:45 Uhr bis 12:15 Uhr: Kurs
12:15 Uhr bis 12:45 Uhr: Mittagessen
12:45 Uhr bis 14:15 Uhr: Kurs
14:15 Uhr bis 14:30 Uhr: Pause
14:30 Uhr bis 16:00 Uhr: Kurs

### Anmeldung:



BLICK:PUNKT Freizeit & Bildung  
**Peter Hankiewicz**  
Telefon: 069 – 300 389 09 15  
freizeiten@pw-ffm.de

## Fit in Beruf & Alltag durch Entspannung und Bewegung



### Bildungsurlaub

Sie bezahlen die Kosten.  
Der Bildungs-Urlaub findet  
in der Arbeitszeit statt.  
Der Bildungs-Urlaub ist  
zusätzlich zu Ihrem  
normalen Urlaub!

