



# MEER DER MÖGLICHKEITEN – RESILIENZ STÄRKEN AM WASSER

## BILDUNGSSURLAUB NACH DEM AWBG

Das moderne Berufsleben verlangt viel: Tempo, Flexibilität und Belastbarkeit. Umso wichtiger ist es, regelmäßig innezuhalten und die eigene Widerstandskraft zu stärken. Dieser Bildungssurlaub an der Nordsee bietet eine wohltuende Auszeit, in der Bewegung, Entspannung und Reflexion miteinander verbunden werden.

Inmitten der natürlichen Kulisse von Wind und Wellen lernen die Teilnehmenden, wie sie Stress frühzeitig erkennen und wirksam begegnen können. Theorie und Praxis greifen dabei ineinander: Übungen zur Achtsamkeit, sanfte Bewegungseinheiten am Wasser sowie Methoden wie autogenes Training und progressive Muskelentspannung helfen, Körper und Geist in Balance zu bringen.

Neben fundiertem Wissen zu Stressmechanismen und Zeitmanagement steht der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt. Ziel ist es, die persönliche Resilienz zu stärken – für mehr Gelassenheit im Alltag und nachhaltige Gesundheit im Beruf.

### DATUM

08.03. -  
13.03.2026

### ORT

HAUS WINFRIED  
AUF  
SPIEKEROOG

### PREIS

1.099 €  
inkl. Übernachtung  
im EZ und VP)

### DOZENTIN

NINA POHL  
(SYSTEMISCHER COACH)

## PROGRAMMINHALTE

- Resilienztraining
- Strategien zur Stressbewältigung
- Mindset und Haltung

- Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz
- Körperwahrnehmung
- Stressmanagement

- Bewegungs- und Atemübungen
- Stress und Stressoren
- Stressprävention



Anmeldung & Infos:

Sekrätariat Abteilung Erwachsenenbildung

E-Mail: [weiterbildung@kolping-paderborn.de](mailto:weiterbildung@kolping-paderborn.de)

Tel.: 05251 2888-563



# MEER DER MÖGLICHKEITEN – RESILIENZ STÄRKEN AM WASSER

## BILDUNGURLAUB NACH DEM AWBG

Das moderne Berufsleben verlangt viel: Tempo, Flexibilität und Belastbarkeit. Umso wichtiger ist es, regelmäßig innezuhalten und die eigene Widerstandskraft zu stärken. Dieser Bildungsrurlaub an der Nordsee bietet eine wohltuende Auszeit, in der Bewegung, Entspannung und Reflexion miteinander verbunden werden.

Inmitten der natürlichen Kulisse von Wind und Wellen lernen die Teilnehmenden, wie sie Stress frühzeitig erkennen und wirksam begegnen können. Theorie und Praxis greifen dabei ineinander: Übungen zur Achtsamkeit, sanfte Bewegungseinheiten am Wasser sowie Methoden wie autogenes Training und progressive Muskelentspannung helfen, Körper und Geist in Balance zu bringen.

Neben fundiertem Wissen zu Stressmechanismen und Zeitmanagement steht der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt. Ziel ist es, die persönliche Resilienz zu stärken – für mehr Gelassenheit im Alltag und nachhaltige Gesundheit im Beruf.

DATUM	ORT	PREIS	DOZENTIN
11.10. - 16.10.2026	HOTEL BETHANIEN AUF LANGEOOG	1.349 € inkl. Übernachtung im EZ und VP)	NINA POHL (SYSTEMISCHER COACH)

## PROGRAMMINHALTE

- Resilienztraining
- Strategien zur Stressbewältigung
- Mindset und Haltung

- Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz
- Körperwahrnehmung
- Stressmanagement

- Bewegungs- und Atemübungen
- Stress und Stressoren
- Stressprävention



Anmeldung & Infos:

Sekrätariat Abteilung Erwachsenenbildung

E-Mail: [weiterbildung@kolping-paderborn.de](mailto:weiterbildung@kolping-paderborn.de)

Tel.: 05251 2888-563



# KRAFTORT EIFEL – RESILIENZ STÄRKEN IM RHYTHMUS DER NATUR

## BILDUNGSLAUF NACH DEM AWBG

Das moderne Berufsleben fordert viel: Tempo, Flexibilität und Belastbarkeit. Umso wichtiger ist es, regelmäßig innezuhalten und die eigene Widerstandskraft zu stärken. Dieser Bildungslauf in der Eifel bietet eine wohltuende Auszeit, in der Bewegung, Entspannung und Reflexion miteinander verbunden werden.

Inmitten der ursprünglichen Landschaft der Eifel – mit ihren Wäldern, Hügeln und stillen Seen – lernen die Teilnehmenden, wie sie Stress frühzeitig erkennen und ihm wirksam begegnen können. Theorie und Praxis greifen dabei ineinander: Übungen zur Achtsamkeit, sanfte Bewegungseinheiten in der Natur sowie Methoden wie autogenes Training und progressive Muskelentspannung helfen, Körper und Geist in Balance zu bringen.

Neben fundiertem Wissen zu Stressmechanismen und Zeitmanagement steht der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt. Ziel ist es, die persönliche Resilienz zu stärken – für mehr Gelassenheit im Alltag und nachhaltige Gesundheit im Beruf.

### DATUM

15.06. -  
19.06.2026

### ORT

DJH GEMÜND  
VOGELSANG  
NATIONALPARK EIFEL

### PREIS

839 €  
inkl. Übernachtung  
im EZ und VP

### DOZENTIN

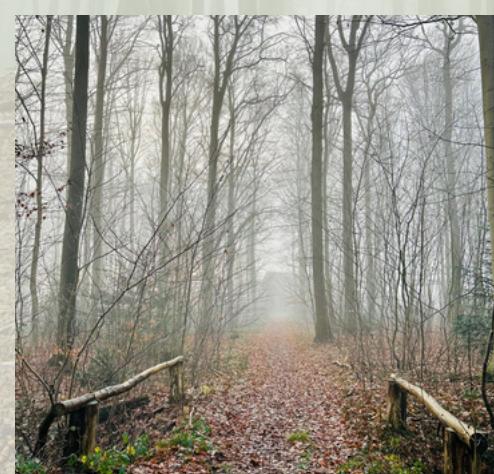
NINA POHL  
(SYSTEMISCHER COACH)

## PROGRAMMINHALTE

- Resilienztraining
- Strategien zur Stressbewältigung
- Mindset und Haltung

- Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz
- Körperwahrnehmung
- Stressmanagement

- Bewegungs- und Atemübungen
- Stress und Stressoren
- Stressprävention



Anmeldung & Infos:

Sekrätariat Abteilung Erwachsenenbildung

E-Mail: [weiterbildung@kolping-paderborn.de](mailto:weiterbildung@kolping-paderborn.de)

Tel.: 05251 2888-563



## GIPFEL DER GELASSENHEIT – RESILIENZ STÄRKEN IM ALLGÄU BILDUNGURLAUB NACH DEM AWBG

Das moderne Berufsleben verlangt viel: Tempo, Flexibilität und Belastbarkeit. Umso wichtiger ist es, regelmäßig innezuhalten und die eigene Widerstandskraft zu stärken. Dieser Bildungsurlauf im Allgäu bietet eine wohltuende Auszeit, in der Bewegung, Entspannung und Reflexion miteinander verbunden werden.

Inmitten der sanften Hügel, klaren Bergseen und weiten Wälder des Allgäus lernen die Teilnehmenden, wie sie Stress frühzeitig erkennen und ihm wirksam begegnen können. Theorie und Praxis greifen dabei ineinander: Achtsamkeitsübungen, sanfte Bewegungseinheiten in der Natur sowie Methoden wie autogenes Training und progressive Muskelentspannung helfen, Körper und Geist in Balance zu bringen.

Neben fundiertem Wissen zu Stressmechanismen und Zeitmanagement steht der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt. Ziel ist es, die persönliche Resilienz zu stärken – für mehr Gelassenheit im Alltag und nachhaltige Gesundheit im Beruf.



### DATUM

08.11. -  
13.11.2026

### ORT

ALLGÄUHAUS  
WERTACH

### PREIS

1.129 €  
inkl. Übernachtung  
im EZ und VP)

### DOZENTIN

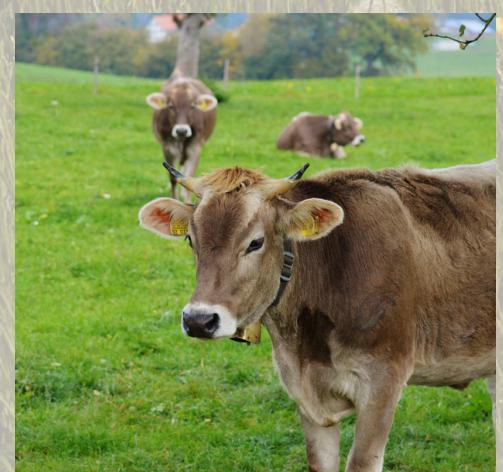
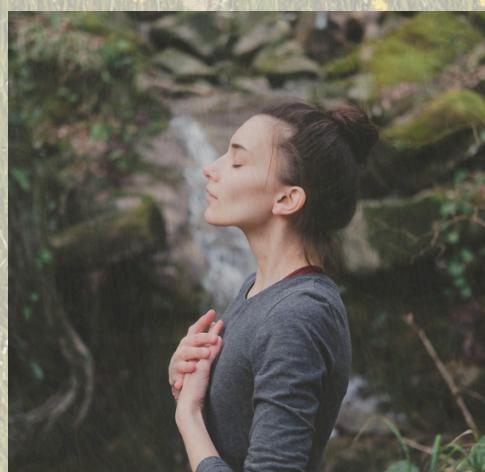
NINA POHL  
(SYSTEMISCHER COACH)

## PROGRAMMINHALTE

- Resilienztraining
- Strategien zur Stressbewältigung
- Mindset und Haltung

- Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz
- Körperwahrnehmung
- Stressmanagement

- Bewegungs- und Atemübungen
- Stress und Stressoren
- Stressprävention



Anmeldung & Infos:

Sekrätariat Abteilung Erwachsenenbildung

E-Mail: [weiterbildung@kolping-paderborn.de](mailto:weiterbildung@kolping-paderborn.de)

Tel.: 05251 2888-563