

BILDUNGSURLAUB

2027

GELASSEN BLEIBEN IN BEWEGTEN ZEITEN

Resilienztraining im März,
Juni oder Oktober



Kolping

Fort- und Weiterbildung /
Erwachsenenbildung
Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

WAS DICH ERWARTET

Zwischen Seminarphasen, Reflexion, Entspannungsübungen und Bewegung entsteht Raum, Gewohnheiten zu hinterfragen und alltagstaugliche Strategien für mehr Gelassenheit zu entwickeln.

- 6 Tage Bildungsurlaub
- Übernachtung im Einzelzimmer mit Vollverpflegung
- Resilienztraining und Stressbewältigungsmechanismen
- Konkrete Methoden für deinen Arbeitsalltag
- Angeleitete Entspannungsübungen

WARUM BILDUNGSURLAUB?

Bildungsurlaub gibt dir die Möglichkeit, dich für einige Tage intensiv mit einem beruflich relevanten Thema auseinanderzusetzen und neue Impulse in deinen Arbeitsalltag mitzunehmen.

- 5 Tage Freistellung zusätzlich zum regulären Urlaub
- Gesetzlich geregelt in NRW
- Anerkanntes Bildungsangebot
- Berufliche und persönliche Weiterentwicklung

ZUR DOZENTIN

Nina Pohl ist freiberufliche Trainerin, Entspannungspädagogin, Beraterin und systemischer Coach in den Bereichen Organisations- und Personalentwicklung und seit vielen Jahren mit vielseitigen Fortbildungsangeboten rund um die Themen Entspannung, Resilienz, Burnout-Prävention, Gesundheit im Arbeitsleben sowie bewegungs- und entspannungspädagogischen Angeboten aktiv.

KONTAKT UND ANMELDUNG

Kolping-Bildungswerk Paderborn
Abteilung Erwachsenenbildung

Sarah Stein

sarah.stein@kolping-paderborn.de
Tel.: 05251 2888-565

Oder per WhatsApp:



Kolping

Fort- und Weiterbildung /
Erwachsenenbildung
Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Das Kolping-Bildungswerk Paderborn ist eine anerkannte Einrichtung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW seit 1975 und dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz seit 2011.



WANGEROOGE

Zwischen Ebbe und Flut

Weite erleben und den eigenen Blick neu ausrichten. Auf Wangerooge liegen Strand, Meer und Inselleben ganz nah beieinander. Die autofreie Insel bietet kurze Wege und viel Gelegenheit, zu Fuß unterwegs zu sein. Das Hotel Hanken liegt zudem in unmittelbarer Nähe zum Hauptbadestrand.

Diese Umgebung nutzen wir, um den Blick auf den eigenen Berufsalltag zu verändern: Was kostet unnötig Kraft? Wo sind Grenzen wichtig? Was hilft dabei, auch unter Druck klar zu entscheiden und die eigenen Ressourcen nicht aus dem Blick zu verlieren?

Datum: 06. - 11.06.2027

Ort: Hotel Hanken, Wangerooge

Preis: 1.149,- € (inkl. EZ & VP)



SPIEKEROOG

Zwischen Ebbe und Flut

Ruhe finden, wenn der Alltag laut geworden ist. Spiekeroog bietet ideale Voraussetzungen, um Abstand zu gewinnen: Die autofreie Insel, der weite Strand und das Wattenmeer lassen den gewohnten Takt schnell in den Hintergrund treten. Gerade im März zeigt sich die Insel von einer ruhigen, ursprünglichen Seite. Mit rund 15 Kilometern Sandstrand eröffnet sie viel Raum für Bewegung, Naturerfahrung und neue Gedanken.

Ebbe und Flut machen Veränderung unmittelbar erlebbar. Im Seminar greifen wir dieses Bild auf: Wie kann es gelingen, auch dann ruhig und handlungsfähig zu bleiben, wenn Anforderungen wechseln, Belastungen zunehmen oder gewohnte Sicherheiten fehlen?

Datum: 07. - 12.03.2027

Ort: Haus Winfried, Spiekeroog

Preis: 1.149,- € (inkl. EZ & VP)



MERAN

Zwischen Bergen und Herausforderungen

Perspektive wechseln und Herausforderungen mit neuer Klarheit begegnen.

Meran verbindet Gegensätze auf besondere Weise: alpine Berglandschaft trifft auf mediterranes Lebensgefühl, Palmen und Promenaden auf die Südtiroler Bergwelt. Gerade diese Mischung macht den Ort spannend für einen Bildungsurlaub, bei dem es um Perspektivwechsel, persönliche Ressourcen und einen konstruktiven Umgang mit Herausforderungen geht.

Berufliche Herausforderungen lassen sich nicht immer vermeiden, aber der Umgang mit ihnen lässt sich verändern. Im Seminar beschäftigst du dich damit, wie du Belastungen frühzeitig wahrnimmst, Prioritäten klarer setzt und auch in anspruchsvollen Phasen wieder Zugang zu den eigenen Stärken findest.

Datum: 10. - 15.10.2027

Ort: Hotel Kolping Meran

Preis: 1.099,- € (inkl. EZ & VP)