

Sonne, Sand und Wassertreten

Kneipp-Verein bietet Bildungsurlaub

Wunstorf. Warme Temperaturen, strahlende Sonne, Barfußlaufen im Sand, Stretchingübungen auf der Wiese, Wassertreten im Steinhuder Meer, gutes Essen im Haus am Meer, Einheiten in Progressiver Muskelentspannung und unterhaltsame Theorie in natürlicher Ernährung: Wonach hört sich das an? Genau – nach dem Bildungsurlaubsseminar des Kneipp-Vereins Wunstorf. Nach fünf Tagen waren alle Teilnehmer einhellig der Meinung: „Wir haben viel gelernt, sind gut erholt und hoch motiviert, zu Hause einiges umzusetzen! Wir haben wertvolle und praxistaugliche Tipps zur Umsetzung im Alltag erfahren.“

Ziel des Seminars war es, die Teilnehmer über die Prävention von Erschöpfungszuständen und Burnout zu informieren. Wie funktioniert sinnvoller Stressabbau? Was umfasst eine hochwertige Ernährung, die das Energielevel am Tag möglichst gleichbleibend erhält und eine stabile Basis darstellt? Warum ist Ausgleich im Berufsalltag durch aktive Regeneration abseits von erholsamem Schlaf notwendig?

Die Lehre der fünf Elemente von Sebastian Kneipp bietet hier umfassende Informationen und Hilfestellungen. Sie ist daher aktueller denn je. Diejenigen Teilnehmer, die das erste Mal ihren gesetzlichen Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr genutzt haben, waren sich sicher, dass sie diese Möglichkeit der persönlichen Weiterbildung künftig jährlich nutzen werden.

Der Kneipp-Verein bietet diese Seminare regelmäßig in Steinhude an. Der nächste Kurs findet im Oktober statt. Bei Interesse bitte bei der Seminarleitung Kirsten Müller melden unter Telefon (05031) 5166834.