

UNSERE INSEL- SEMINARE

AUSFÜHRLICHE AUSSCHREIBUNG

**Stressbewältigung
am Arbeitsplatz
22.11.-27.11.2026
Bildungsurlaub auf
Borkum**



**IM MEER DER SEELE LIEGT DIE INSEL
GLÜCKSELIGKEIT.**

ANKE MAGGAUER-KIRSCHKE

Stressbewältigung am Arbeitsplatz Bildungsurlaub auf Borkum

Dieses Angebot ist als Bildungsurlaub in Niedersachsen nach den gesetzl. Bestimmungen anerkannt.

In dieser Woche können die

Teilnehmer/-innen erkennen, wie sie auf Stress reagieren und mit berufsbedingten Stressoren besser umgehen können. Es wird aufgezeigt, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen er auf den Körper und die Psyche hat und welche Stressbewältigungsmethoden zu einem bewussten Umgang mit sich selbst und zum Stressabbau im Arbeitsalltag führen. Die Teilnehmer/-innen bekommen eine Basis, um den Herausforderungen des Arbeitsalltags aktiv zu begegnen und auch in Stresssituationen handlungsfähig und gelassen zu bleiben.

Die Bildungswoche umfasst unter anderen folgende Lerninhalte:

- Arbeitsbezogene Stressoren
- Grundlagen der Stressbewältigung
- Wirkung und Reaktionen von Stress
- Stressbewältigungstechniken
- Thema „Achtsamkeit“
- Grundlagen der Selbstreflexion
- Vorstellung von Entspannungsmethoden
- Stressprävention und Selbstfürsorge

Untergebracht sind Sie im Herzen der Insel im Haus „Alter Leuchtturm“ in Einzel- oder Doppelzimmern mit Bad und Vollverpflegung. Der Unterricht wird in den Seminarräumen des Hotels oder bei schönem Wetter unter freiem Himmel stattfinden. Zeit zur freien Verfügung ist außerdem eingeplant.

Geplanter Programmablauf

Sonntag, 22.11.2026

bis 17:30 Uhr
18:00

Anreise
Abendessen

Montag, 22.11.2026 bis Freitag, 27.11.2026

Unter Beachtung der Lernziele umfassen die Lerninhalte insgesamt 40 Unterrichtseinheiten. Die Einheiten finden im Vormittags-, Nachmittags- und teilweise im Abendbereich statt.

Freitag, 27.11.2026

12:15 Uhr
13:30 Uhr

Mittagessen
Abfahrt Bahnhof Borkum mit der Inselbahn
zum Hafen

Leitung: Andrea Barth

Bewegungspädagogin mit diversen Qualifikationen

Kosten pro Person

895,00 €	Unterbringung im Einzelzimmer
795,00 €	Unterbringung im Doppelzimmer

Inklusivleistungen

- 5 Übernachtungen in Einzel- oder Doppelzimmern mit Bad und Vollpension
- Kursgebühren
- Reiserücktrittsversicherung

Mitzubringen

- Wetterfeste warme Kleidung inklusive strandfähiger Schuhe
- Kissen, großes Handtuch, bequeme Sportkleidung, dicke Socken
- Schreibzeug

Beratung und Information zum Bildungsurlaub

Eva-Maria Leuschner Tel.-Nr.: 0591 91202-500, E-
Mail: e.leuschner@vhs-lingen.de

Sylvia Bartling Tel. Nr.: 0591 91202-510, E-
Mail: s.bartling@vhs-lingen.de

Teilnahmebedingungen

für den Bildungsurlaub

„Stressbewältigung am Arbeitsplatz“

vom 22.11. bis 27.11.2026 der VHS Lingen gGmbH

Soweit in diesen allgemeinen Teilnahmebedingungen die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Bedingungen gelten gleichermaßen auch für weibliche Teilnehmerinnen.

Anmeldung

Für die Teilnahme an dem Bildungsurlaub „Stressbewältigung am Arbeitsplatz“ ist eine schriftliche Anmeldung in Papierform bei der Volkshochschule Lingen gGmbH, Elsterstr. 1, 49808 Lingen (VHS) vorzunehmen.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Sie erhalten direkt im Anschluss eine schriftliche Anmeldebestätigung von uns.

Anmeldeschluss für diesen Bildungsurlaub ist der 30.08.2026.

Veranstaltungsgebühr

Der Teilnehmer verpflichtet sich zur pünktlichen Zahlung der Veranstaltungsgebühr und erteilt der VHS eine Einzugsermächtigung. Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 100,00 € fällig. Der Restbetrag wird am 04.10.2026 fällig.

Teilnahmeberechtigt am Bildungsurlaub sind nur Personen, die die komplette Veranstaltungsgebühr bezahlt haben.

Rücktritt von der Anmeldung

Dieser Bildungsurlaub setzt sich aus einem Kursangebot der VHS Lingen gGmbH mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen, sowie fremder Leistungen Dritter (z.B. Unterkunft und Verpflegung) zusammen.

Der Teilnehmer kann von den Leistungen Dritter unter Beachtung der folgenden Stornogebühren zurücktreten.

Der Rücktritt muss **schriftlich per Einschreiben** gegenüber der VHS (Anschrift: Volkshochschule Lingen gGmbH, Elsterstr. 1, 49808 Lingen) erklärt werden. Für die Berechnung der Stornogebühren ist der **Posteingang bei der VHS** maßgeblich. Eine mögliche Anmeldegebühr (Anzahlung) wird dabei angerechnet.

Reiserücktrittsversicherung: In gesonderten Fällen (z.B. schwere Erkrankung, Schwangerschaft usw.) greift die Reiserücktrittsversicherung. Der Eigenanteil liegt bei 20 % der Gesamtreisekosten, mindestens aber 25,00 € zzgl. der Kosten für den Abschluss der Versicherung (ca. 60,00 €).

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht bleibt von den vorgenannten Regelungen unberührt.

Die **Stellung einer Ersatzperson** für den Zurückgetretenen ist möglich. Für die Umbuchung ist eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25 € vom zurückgetretenen Teilnehmer zu zahlen. Diese erhöht sich entsprechend den Stornogebühren für den Fall, dass die Ersatzperson von dem gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch macht.

Stornogebühren vom Gesamtpreis

- 20 % bis 11. Oktober 2026
- 25 % bis 24. Oktober 2026
- 40 % bis 01. November 2026
- 60 % bis 08. November 2026
- 80 % bis 15. November 2026
- 100 % ab Reisebeginn = ab 22.11.2026

Veranstaltungsabsage

Die VHS hat das Recht, das Wochenendseminar aus von ihr nicht zu vertretendem Grund abzusagen, insbesondere mangels kostendeckender Teilnehmerzahl.

Den Wochenendteilnehmern wird dies spätestens 28 Tage vor Reisebeginn schriftlich per Einschreiben mitgeteilt. Bereits gezahlte Veranstaltungsgebühren werden erstattet. Weitere Ansprüche bestehen nicht.

Programmänderungen

Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Mündliche Nebenabsprachen

Mündliche Nebenabsprachen sind nicht gültig.

Lingen (Ems), 17.06.2025

Anmeldeformular

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Bildungsurlaub an:

Lehrgang: Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Lehrgangs-Nr.: 2026H95020

Name, Vorname *

Geburtsdatum *

Straße *

PLZ. Wohnort *

Mobiltelefon *

E-Mail *

Dieser Bildungsurlaub ist nur per Lastschrift buchbar. Der Eintrag gilt als Einzugsermächtigung für die VHS Lingen gGmbH. Mit Ihrer Anmeldung wird eine Anzahlung in Höhe von 70,00 € fällig. Diese Einzugsermächtigung kann jederzeit von Ihnen schriftlich widerrufen werden bzw. erlischt mit der Kündigung.

D	E
---	---

--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--

Einzelzimmer: ☐

Doppelzimmer: ☐ mit

DZ-Zimmer stehen begrenzt zur Verfügung. Eine Vergabe erfolgt im Rahmen der Verfügbarkeit in der Reihenfolge der Anmeldung.

Bestandteile dieses **Bildungsurlaubs** sind

- die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Lingen gGmbH in ihrer jeweils gültigen Fassung (siehe www.vhs-lingen.de)
- die Teilnahmebedingungen für den o.g. Bildungsurlaub „Stressbewältigung am Arbeitsplatz“ der Volkshochschule Lingen gGmbH vom 26.11.2024

und werden mit der eigenhändigen Unterschrift des Unterzeichners anerkannt und beachtet.

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr für den Bildungsurlaub „Stressbewältigung am Arbeitsplatz“.

Unterschrift

*) Pflichtfelder

Wird von der VHS ausgefüllt!!

(Datum, Unterschrift)

Platz für Notizen:



VHS Lingen gGmbH, Elsterstr. 1, 49809 Lingen, Tel. 0591-91202 0
Ansprechpartner:

Eva-Maria Leuschner
0591 – 91202 500
e.leuschner@vhs-lingen.de

Sylvia Bartling
0591 – 91202 510
s.bartling@vhs-lingen.de