

„Gelassen im Alltag“

Unser Seminar: Gelassen im Alltag

Im Stressmanagement-Seminar „Gelassen im Alltag“ lernen Sie kompakt in fünf Tagen, welche Auswirkungen Stress auf die Gesundheit haben kann und wie Sie gezielt Ihr Stressempfinden reduzieren können. In den Kursen, die von erfahrenen Trainerinnen geleitet werden, kombinieren wir ein Stressmanagement-Training mit einem systematischen Entspannungstraining: Dadurch lernen Sie Ihren individuellen Stress zu verstehen und zu bewältigen – und mit der progressiven Muskelentspannung eine Technik, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, um bewusst zu entspannen.



Alles wichtige für das Seminar im Überblick:

Wann finden die Seminare im Jahr 2025 statt?

- 26.03.2025 – 30.03.2025 im BSW-Hotel in Festenburg
- 18.06.2025 – 22.06.2025 im BSW-Hotel in Festenburg
- 05.11.2025 - 09.11.2025 im BSW-Hotel in Festenburg

Die Inhalte der Seminare sind identisch.

Voraussetzung für die Teilnahme:

Dieses Seminar ist ein exklusives Angebot für Förderinnen und Förderer der Stiftungsfamilie BSW & EWH. Eine Teilnahme an dem Seminar setzt voraus Förderer der Stiftungsfamilie zu sein bzw. vorher zu werden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Was ist Inhalt des Seminars „Gelassen im Alltag“?

In den 5 Tagen findet der Präventionskurs Stressmanagement kombiniert mit der Methode Progressive Muskelrelaxation und anderen Entspannungsmethoden statt.

Der Stressmanagementkurs ist zertifiziert nach §20 SGB V Primäre Prävention und Gesundheitsförderung und wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

- Stressmanagement-Seminar (insgesamt 600 Minuten in Blöcken aufgeteilt)
- Progressive-Muskelrelaxation (insgesamt 300 Minuten in Blöcken aufgeteilt)

Im Seminarteil Stressmanagement werden folgende Inhalte vermittelt:

- Verstehen von Stress, Stressfaktoren und Stressreaktionen
- Die eigene Stresssituation und Reaktionen erkennen
- Erkennen und Verändern von dysfunktionalen Gedanken und Verhaltensweisen
- Erlernen von Bewältigungsstrategien
- Achtsamkeitstraining
- Zeitmanagement
 - Hilfreiche Kommunikationsstrategien

Die Inhalte werden durch Übungen, Vorträge und Selbsterfahrung vermittelt.

Informationen zu unseren Stressmanagementkursen 2025

„Gelassen im Alltag“

Im Seminarteil Progressive Muskelrelaxation (PMR) werden folgende Inhalte vermittelt:

- Erlernen und anwenden der Entspannungstechnik PMR

Die beiden Seminare werden von zwei erfahrenen Sozialpädagoginnen und Stressmanagement-Trainerinnen der Stiftungsfamilie BSW & EWH durchgeführt und finden in einzelnen Blöcken abwechselnd statt, damit der Input von Inhalten und Entspannung ausgewogen bleibt. Die Abende am Donnerstag, Freitag und Samstag stehen zur freien Verfügung.

Das Seminar ist nicht als Bildungsurlaub anerkannt.

Kosten:

Der reguläre Preis für den Aufenthalt inklusive **Seminarkosten und Anmeldegebühr beträgt 1070,00 €.**

Möglicher Zuschuss:

Mitglieder:innen der EVG können über den Fonds soziale Sicherung (FsS) einen Zuschuss zu den Seminarkosten in Höhe von 950 € beantragen.

Wie wird der Zuschuss des Fonds soziale Sicherung (FsS) beantragt:

Im ersten Schritt melden Sie sich bei uns verbindlich für das Seminar an. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie alle notwendigen Informationen zum Zuschuss des Fonds soziale Sicherung und die erforderliche Buchungsnummer.

Im zweiten Schritt beantragen Sie selbstständig den Zuschuss beim Fonds soziale Sicherung.

Zuschuss der Stiftung BSW:

Sollten Sie für eine Förderung durch den FsS nicht berechtigt sein, besteht für BSW-Förder:innen die Möglichkeit der Bezuschussung in Höhe von 400 € durch die Stiftung BSW. Auf dem Anmeldeformular kann der Zuschuss der Stiftung BSW angekreuzt werden, ein extra Antrag ist nicht erforderlich. Am Anreisetag wird der Zuschuss direkt in der Gesamtrechnung durch das Hotel berücksichtigt, nachdem Sie Ihren Förderausweis vorgezeigt haben.

Die Plätze für den Zuschuss der Stiftung BSW sind pro Seminar auf zwei Personen limitiert.

Die Zuschüsse vom Fonds soziale Sicherung und der Stiftung BSW können nicht kombiniert werden.

Zum Ende des Seminars erhalten Sie ein Zertifikat für den Stressmanagement-Präventionskurs. Da es sich um einen zertifizierten Präventionskurs nach §20 SGB V handelt, ist eine Rückerstattung der Anmeldegebühr für den Stressmanagement-Kurs in Höhe von bis zu 120,00 € über Ihre Krankenkasse möglich. Bitte klären Sie dies ggf. mit Ihrer Krankenkasse ab.

Enthaltene Leistungen:

- 5 Tage/ 4 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Vollpension (am Abreisetag nur Lunchpaket möglich)
- Insgesamt 600 Minuten Stressmanagementtraining in Blöcken aufgeteilt
- Insgesamt 300 Minuten Entspannungsverfahren Progressive Muskelrelaxation in Blöcken aufgeteilt

Informationen zu unseren Stressmanagementkursen 2025

„Gelassen im Alltag“

Am Anreisetag können die Zimmer ab Nachmittag bezogen werden.
Das Seminar beginnt an diesem Tag ca. um 16.00 Uhr.
Am Abreisetag endet das Seminar gegen Mittag.

Zusätzliche Kosten die entstehen:

- In den Seminarkosten sind nicht enthalten, Kurtaxe für die Zeit des Aufenthaltes (ca. 14 Euro/pro Person).
- An- und Abreise.

Unterkunft und Anfahrt:

Das Seminar findet in unserem wunderschönen BSW-Erlebnishotel in Festenburg statt. Unser Hotel ist mitten im riesigen Naturparks Harz, umgeben von traumhaften Wäldern.



Die Unterbringung erfolgt in einem gemütlichen Einzelzimmer, Paare erhalten gerne ein Doppelzimmer auf Anfrage. Alle Zimmer sind mit Dusche/WC, Telefon und TV ausgestattet, und verfügen über einen WLAN-Zugang.

In den Mittagspausen, können Sie gut einen Spaziergang machen, sich bei sonnigem Wetter einen Lieblingsplatz auf der Liegewiese suchen oder auf der 18-Loch-Minigolfanlage, dem Kleinfeldfußball- oder Beachvolleyballplatz die Zeit vertreiben.

Für das Abendprogramm oder den freien Nachmittag stehen weitere Aktivitäten zur Verfügung wie: Nutzung des Indoor-Pools, der großzügigen Saunalandschaft mit Sonnenterrasse, dem Fitnessraum, an der Tischtennisplatte oder auf der Bowlingbahn.

Anfahrt mit dem eigenen PKW:

Die Adresse des Hotels lautet:
BSW-Erlebnishotel Festenburg
Festenburg Str. 3
38678 Clausthal-Zellerfeld

Anfahrt mit der Bahn:

Mit der Bahn bis Goslar Bahnhof und anschließend mit dem Taxi zum Hotel (Kosten ca. 65€ pro Strecke – Stand November 2023).
Günstigere Alternative ab Goslar Bahnhof bis Clausthal-Zellerfeld mit dem Bus und anschließend mit dem Taxi zum Hotel (Taxikosten von Clausthal-Zellerfeld nicht bekannt).
Anfahrtskosten sind nicht in den Seminarkosten enthalten.

Ausschlusskriterien:

Da es sich um ein Präventionsangebot handelt, können keine Menschen mit einer diagnostizierten akuten psychischen Erkrankung teilnehmen. Bei Unsicherheiten diesbezüglich bitte noch einmal Kontakt mit einer der Trainerinnen aufnehmen:

Jenny Schäfer:

Tel.: 069 809076-137 E-Mail: jenny.schaefer@stiftungsfamilie.de

Marina Kyewski:

Tel.: 040 1804822-58 E-Mail: marina.kyewski@stiftungsfamilie.de

Informationen zu unseren Stressmanagementkursen 2025

„Gelassen im Alltag“



Wie kann ich mich anmelden?

Die Anmeldung erfolgt über die E-Mail Adresse:

beratung@stiftungsfamilie.de

Weitere Fragen zum Seminar können direkt an die Trainerinnen gestellt werden:

Jenny Schäfer:

Tel.: 069 809076-137 E-Mail: jenny.schaefer@stiftungsfamilie.de

Marina Kyewski:

Tel.: 040 1804822-58 E-Mail: marina.kyewski@stiftungsfamilie.de

Corona-Regelungen:

Aufgrund der sich ständig ändernden Corona-Bestimmungen, informieren Sie sich ggf. rechtzeitig vor der Anreise im Hotel noch einmal nach den dann geltenden Bestimmungen.

Reiserücktrittsbedingungen/ Stornierungen:

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Stiftung BSW.

Bei Stornierung der Buchung entstehen ggf. Stornierungsgebühren. Bei Nichtteilnahme entfällt die Leistungsberechtigung auf Zuschüsse durch den Fonds für soziale Sicherung oder der Stiftung BSW.

Stand, 05.02.2023

Das Seminar ist eine Kooperation von:

