

## Bildungsurlaub 2025

27. – 31.01.2025 Waldhotel, Göhren: **Stressbewältigung**

03. – 07.02.2025 Waldhotel, Göhren: **fit**

24. – 28.02.2025 Waldhotel, Göhren: **Boosting**

31.03. – 04.04.2025 Seminar- und Gästehaus Am Friedrichshain, Sylt: **fit**

07. – 11.04.2025 Seminar- und Gästehaus Am Friedrichshain, Sylt: **Boosting**

05. – 09.05.2025 PAX, Juist: **fit**

12. – 16.05.2025 Ouranos Club, Korfu: **Boosting**

02. – 06.06.2025 Hiddensee (nur Doppelzimmer): **Walk**

16. – 20.06.2025 PAX, Juist: **Walk**

07. – 11.07.2025 Seminar- und Gästehaus Am Friedrichshain, Sylt: **Boosting**

21. – 25.07.25 Bildungshaus St. Martin, Bernried: **fit**

11. – 15.08.25 Bildungshaus St. Martin, Bernried: **Boosting**

25. – 29.08.25: Seeadler, Sellin: **Walk**

Ischia in Planung

Kreta in Planung

10. – 14.11.2025 Smart suites Albaicin, Granada: **Stressbewältigung**

01. – 05.12.2025 Waldhotel, Göhren: **Boosting**

08. – 12.12.2025 Waldhotel, Göhren: **fit**

15. – 19.12.2025 Waldhotel, Göhren: **Stressbewältigung**

Angegeben sind die 5 Tage der Freistellung (Mo-Fr). Anreise (auf Inseln) ist in der Regel ein Tag früher schon am Sonntag.

## **Boosting Your Energy: mit gesunder Ernährung, Bewegung, erholsamem Schlaf und Stressbewältigung/Entspannung die berufliche Leistungsfähigkeit steigern und die Gesundheit fördern**

- Wissensvermittlung zu den vier Themen: gesunde Ernährung, Bewegung, erholsamer Schlaf und Stressbewältigung/Entspannung
- Methoden: Vorträge des Dozenten, Gruppenarbeit mit Vorträgen, Diskussionen
- Praxis: Walking, Yoga, Body Scan oder PMR sowie Atemübungen

Dieses Seminar „**Boosting**“ werde ich demnächst beantragen. Falls es Probleme geben sollte, werde ich ein anderes Seminar halten (Auswahl aus den folgenden drei Seminaren).

## **fit for work – fit for life: Ernährung, Bewegung und Entspannung als Grundlage der Gesundheit und des beruflichen Leistungsvermögens**

### **Ganzheitliche Stressbewältigung und gesunder Lebensstil**

### **Walk with a Doc / Wandere mit einem Doktor: mit Bewegung die Gesundheit und das berufliche Leistungsvermögen nachhaltig fördern**

Das Seminar vom 12. – 16.05.2025 findet im [Ouranos Club](#) statt. Den Ouranos Club kenne ich noch nicht, aber der Ouranos Club scheint ein ganz besonderer Ort zu sein. Mein Freund hat in seiner Seminarankündigung über den Ort geschrieben: Der Ouranos Club schafft Raum für Begegnungen, Erholung und Selbsterkenntnis. Er lädt ein, einfach zu sein und mit allen Sinnen zu genießen. Der Ouranos Club ist ein Kraftort auf der Insel Korfu und liegt in Arillas. Fernab von Massentourismus können wir hier, eingebettet in ein familiäres Umfeld, Zeit für Rückzug, zum Auftanken, für innere Arbeit und für Urlaub genießen.

Sobald meine Seminare auf [bildungsurlaub.de](#) eingepflegt sind, ist die Buchung möglich. Dies wird voraussichtlich Mitte September geschehen. Dann einfach eine Mail an mich schicken.

Karl-Franz Kaltenborn, E-Mail: <[kaltenborn@uni-marburg.de](mailto:kaltenborn@uni-marburg.de)>

27. – 31.01.2025 Waldhotel, Göhren: **Stressbewältigung**  
 03. – 07.02.2025 Waldhotel, Göhren: **fit**  
 24. – 28.02.2025 Waldhotel, Göhren: **Boosting**  
 01. – 05.12.2025 Waldhotel, Göhren: **Boosting**  
 08. – 12.12.2025 Waldhotel, Göhren: **fit**  
 15. – 19.12.2025 Waldhotel, Göhren: **Stressbewältigung**

Seminarbeginn Montag um 10:00 Uhr

Teilnehmer buchen direkt im Waldhotel: <https://waldhotelgoehren.de/>

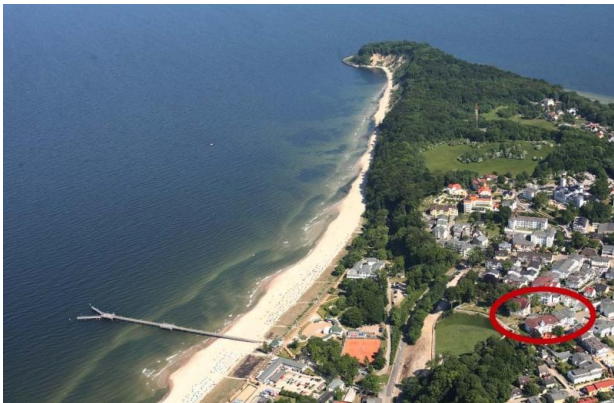
**Paketsonderpreis pro Termin:**

303,00 Euro pro Person im Doppelzimmer inklusive Halbpension

410,00 Euro pro Person im Einzelzimmer inklusive Halbpension

**Im Übernachtungspreis sind pro Termin und pro Person folgende Leistungen enthalten:**

- 4x Übernachtung / Frühstücksbuffet
- am Abend des Anreisetages ein Begrüßungsmenü und ein Willkommensgetränk
- 3x Abendessen in Form eines 3-Gang Wahlmenüs
- ein Raum in der Hotelanlage für die Gesundheitsvorträge und ein Raum für das Bewegungsprogramm (im Haus Strandeck – ca. 200m entfernt)
- kostenfreie Nutzung von Schwimmbad, Saunalandschaft und Fitnessraum in der Hotelanlage
- zwecks Verpflegung informieren Sie uns bitte rechtzeitig vor Reiseantritt über eventuelle Lebensmittelunverträglichkeiten (Allergien)
- großes Kur- & Wellnesscenter in unserer Hotelanlage mit vielseitigen Angeboten von Kopf bis Fuß. Vereinbaren Sie gern vor Anreise einen Termin unter 038 308 / 50 830, da wir bei Reservierungen vor Ort keine freien Kapazitäten garantieren können.



### **Hinweis: Zeitfenster für Wellness und Beauty**

Der morgendliche Unterricht im Bildungsurlaub findet in der Regel von 9:00 bis 13:00 Uhr statt (wenige, meist wetterbedingte Ausnahmen oder am Anreisetag), die übrigen täglichen Unterrichtszeiten werden gemeinsam festgelegt (meist auch in Abhängigkeit vom Wetter). Ausnahmsweise möchte ich für den Bildungsurlaub im Waldhotel im Voraus bereits ankündigen, dass zu diesen Zeiten unterrichtsfrei ist:

Di 13-15, Mi 15-17, Do 13-15

Grund ist, dass manche Teilnehmer gerne die Wellness-Angebote im Waldhotel buchen möchten. Und da sollte man bei der Buchung nicht zu spät sein.

**Beim Seminar „Stressbewältigung“ gibt es von der Krankenkasse einen Zuschuss von 75,- EUR bis zu einer Maximalhöhe von 320,- EUR (außer TK). Denn dieser Kurs ist auch von den Krankenkassen zertifiziert.**