

25264041 Mit Stresskompetenz und gesunder Ernährung zu mehr Wohlbefinden im Arbeitsalltag

Beginn	Sonntag, 18.10.2026, 18:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	981,75 €
Dauer	6-tägig
Kursleitung	Astrid Le Loup
Informationen	Zielgruppe: Interessierte Erwachsene
	Bringen Sie bitte zum Seminar eigenes Schreibmaterial mit. Sie starten am Sonntag mit dem Abendessen um 18:00 Uhr. Gegen 19:00 Uhr gibt es ein Kennenlernen mit Ihren Referentinnen. Am Freitag endet das Seminar gegen 12:15 Uhr. Alle Infos über die Anreise/Abreise finden Sie unter https://www.inselfaehre.de/norderney . Die Fähre fährt ab Norddeich ca. 55 Minuten.
Kursort	Gästehaus Caritas Inseloase, Marienstraße 18, 26548 Norderney

Ständiger Termindruck, volle To-do-Listen, unregelmäßige Mahlzeiten – viele Menschen geraten im Berufsalltag aus dem Gleichgewicht. Oft merken wir erst spät, wie sehr sich Stress und ungesunde Gewohnheiten auf unser Wohlbefinden auswirken. Dieser Bildungsurlaub lädt Sie ein, innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und gesunde Routinen zu entwickeln. In der fünftägigen Auszeit lernen Sie bewährte Methoden der Stressbewältigung kennen: von achtsamem Wahrnehmen über mentale Techniken bis hin zu wirksamen Impulsen für mehr Gelassenheit im Alltag. Der Fokus liegt auf praxisnahen Übungen, die sich leicht in den beruflichen und privaten Alltag integrieren lassen.

Ergänzt wird das Programm durch alltagstaugliche Ansätze für eine gesunde, stressmindernde Ernährung. Sie erfahren, wie Ernährung Ihre Energie, Stimmung und Belastbarkeit beeinflussen kann – und wie Sie mit kleinen Veränderungen große Wirkung erzielen. In der Gruppe bereiten wir gemeinsam einfache Mahlzeiten und Snacks zu (Kosten inbegriffen), die Körper und Geist guttun.

Inhalte:

- Stress verstehen, regulieren und vorbeugen
- Eigene Stressmuster erkennen und verändern
- Zeit- und Selbstmanagement praxisnah anwenden
- Ernährung als Ressource für mehr Resilienz
- Alltagsnahe Rezepte und Impulse für gesunde Routinen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.10.2026	18:00 - 20:00 Uhr	Caritas Inseloase
19.10.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Caritas Inseloase
20.10.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Caritas Inseloase
21.10.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Caritas Inseloase
22.10.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Caritas Inseloase
23.10.2026	09:00 - 13:00 Uhr	Caritas Inseloase

[zur Kursdetail-Seite](#)