# 25274007 Persönliches Wohlbefinden als gesellschaftliche Ressource

| | |
|---|---|
| Beginn | Sonntag, 27.06.2027, 18:00 - 13:00 Uhr |
| Kursgebühr | 1025,00 € |
| Dauer | 6-tägig |
| Kursleitung | Astrid Le Loup |
| Informationen | Für das Seminar wird eine sportive, bequeme Kleidung empfohlen.<br>Alles über die Anreise unter https://www.wangerooge.de/anreise-auf-die-nordseeinsel<br>Sie starten mit dem Abendessen um 18:00 Uhr. Am Montag beginnt der Bildungsurlaub um 09:30 Uhr.Ende wird am Freitag gegen 13:00 Uhr sein. |
| Kursort | Hotel Hanken, Zedeliusstr. 38, 26486 Wangerooge |

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie ein stressfreies und zufriedeneres Leben führen können, um dadurch besser in Ihren Alltag zurecht zu kommen.

In diesem Kurs werden verschiedene Methoden und Übungen aus der Glücksforschung und der positiven Psychologie vermittelt, die Sie täglich umsetzen können.

Außerdem kann Ihnen dieser Kurs helfen, dauerhaftes Glück zu erlernen, auch außerhalb der Seminarräume. Gemeinsam wollen wir Ihre Werte und Stärken herausarbeiten, als aktive Prävention gegen schwierige Zeiten.

Zielsetzung:

Erlernen von theoretischem Hintergrundwissen
Salutogenese und Kohärenz
Glück im Alltag erkennen, erlernen und aktivieren
Ressourcen stärken und gezielt nutzen
Praktische Anwendung und alltagstaugliche Übungen

## Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|---|---|---|
| 27.06.2027 | 18:00 - 20:00 Uhr | Hotel Hanken |
| 28.06.2027 | 09:30 - 16:30 Uhr | Hotel Hanken |
| 29.06.2027 | 09:00 - 16:30 Uhr | Hotel Hanken |
| 30.06.2027 | 09:00 - 16:30 Uhr | Hotel Hanken |
| 01.07.2027 | 09:00 - 16:30 Uhr | Hotel Hanken |
| 02.07.2027 | 09:00 - 13:00 Uhr | Hotel Hanken |

zur Kursdetail-Seite