35274012 Wechseljahre als Navigationsphase - Den eigenen Kurs neu bestimmen

Beginn	Sonntag, 20.06.2027, 17:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	985,00 € Die Anreise findet am Sonntag, den 20.06., statt.
Dauer	5-tägig
Kursleitung	Isabell Slowik
Informationen	wichtige Hinweise: - Anreise ist am Sonntag, den 20.06.2026 bis 17 Uhr. Anschließend finden die ersten zwei Unterrichtseinheiten bis 18.30 Uhr und ein gemeinsames Abendessen statt. - Der Beginn am Montag, den 21.06.2026 ist um 9 Uhr. - Das Ende ist für Freitag, den 25.06.2026 bis 13.00 Uhr mit einem abschließendem Mittagessen vorgesehen. - die aktuellen Fährzeiten entnehmen Sie bitte dem Fährplan in der Anlage - bitte bequeme und auch wetterfeste Kleidung mitbringen
Kursort	Hotel Hanken, Zedeliusstr. 38, 26486 Wangerooge

Die Wechseljahre stellen viele Frauen vor neue körperliche, psychische und berufliche Herausforderungen. Gleichzeitig bieten sie die Chance, Gewohnheiten zu hinterfragen, Ressourcen neu zu entdecken und den eigenen Lebensstil bewusst zu gestalten.

Der Bildungsurlaub vermittelt wissenschaftlich fundiertes Wissen zu hormonellen Veränderungen, Ernährung, Stressregulation, Schlaf und Resilienz. Ergänzt wird das Programm durch ausgewählte Outdoor-Education-Einheiten, die den Lernprozess unterstützen und neue Zugänge zur eigenen Gesundheit eröffnen. Die naturnahe Lernumgebung bietet Raum, Abstand vom Alltag zu gewinnen, neue Perspektiven zu entwickeln und individuelle Strategien für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit den Anforderungen der Wechseljahre im Berufsalltag zu erarbeiten.

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, die Gesundheitskompetenz, Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit der Teilnehmerinnen zu stärken. Die erarbeiteten Impulse und Methoden unterstützen sie dabei, diese Lebensphase bewusst zu gestalten und den beruflichen Alltag gesund und selbstbestimmt zu meistern.

Anreise:
am Sonntag, den 20.06.2026

Beginn:
Montag, den 21.06.2026 um 9 Uhr

Wichtiger Hinweis:
Die Fährzeiten für Ihre Reiseplanung entnehmen Sie dem Fahrplan, der ab Ende 2026 zur Verfügung steht und Ihnen dann zugeschickt wird.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.06.2027	17:00 - 18:30 Uhr	Hotel Hanken
21.06.2027	09:00 - 16:00 Uhr	Hotel Hanken
22.06.2027	09:00 - 16:00 Uhr	Hotel Hanken
23.06.2027	09:00 - 16:00 Uhr	Hotel Hanken
24.06.2027	09:00 - 17:30 Uhr	Hotel Hanken
25.06.2027	09:00 - 13:00 Uhr	Hotel Hanken

zur Kursdetail-Seite