



## Resilienz und Achtsamkeit

Balance zwischen körperlicher  
Fitness, seelischer Gelassenheit  
und wertschätzender  
Kommunikation

30.01. bis 03.02.2023

Mit sich selbst achtsam umgehen zu können, ist weder eine Selbstverständlichkeit noch eine Frage von Schicksal, sondern kann erlernt werden – einen Weg zur eigenen Persönlichkeit gehen.

Sei es die moderne Resilienz-forschung, die Erkenntnisse aus der Burnout-Prophylaxe oder -Behandlung – die Erkenntnis, dass Balance von körperlicher Gesundheit, gutem Umgang mit Stress und Emotionalität und wertschätzender Lebensweise – setzt sich immer mehr durch.

Wesentlich ist auch eine achtsame Mischung aus körperlicher Be- und Entlastung.

In diesem Seminar lernen Sie Methoden kennen, die einen gelasseneren Umgang mit empfundenem Stress und Emotionen ermöglichen. Sie beschäftigen sich mit gesunder und achtsamer Ernährung am Beispiel der veganen Küche und Sie erlernen ein gesundes Laufen im wettkampfreien Bereich und erfahren einen achtsamen und wertschätzenden Umgang mit Ihnen selbst und anderen.

Referenten:

Frank Wooßmann;  
Mediator, NLP-Master, zertifizierter  
Coach (dvct) u.  
hochschulzertifizierter  
Lauftherapeut (MML)

Sandra Wooßmann;  
Ernährungsberaterin und  
Ernährungscoach (IHK)

Wir freuen uns auf Deine/Ihre  
Anmeldung!

Tobias Gombert  
Leiter der HVHS

Diesen Abschnitt per Post (umseitige Adresse), Fax: 04791-897955 oder Mail: kontakt@woossmann-beratung.de an uns

Ich melde mich verbindlich zum Seminar vom

30.01.-03.02.2023 an:

### Bildungsurlaub: Resilienz und Achtsamkeit

Wir bestätigen hiermit, dass wir die in der Einladung  
aufgeführte Teilnahmegebühr von 790 € pro Teilnehmer\*in  
nach Erhalt der Rechnung überweisen

Vorname, Name

Straße / Hausnummer

Telefon: privat / dienstlich

Datum, Unterschrift

PLZ / Wohnort

E-Mail

## Hinweis zum Datenschutz

Personenbezogene Daten werden gemäß den Bestimmungen der DSGVO verarbeitet. Eine Weitergabe an außenstehende Dritte erfolgt nicht, soweit dies nicht zur Durchführung der Veranstaltung erforderlich ist oder soweit nicht eine gesetzliche Verpflichtung dazu besteht. Sie können der Verwendung ihrer Daten zu Werbezwecken jederzeit widersprechen:

[datenschutz@hvhs-springe.de](mailto:datenschutz@hvhs-springe.de).

## Zielgruppe

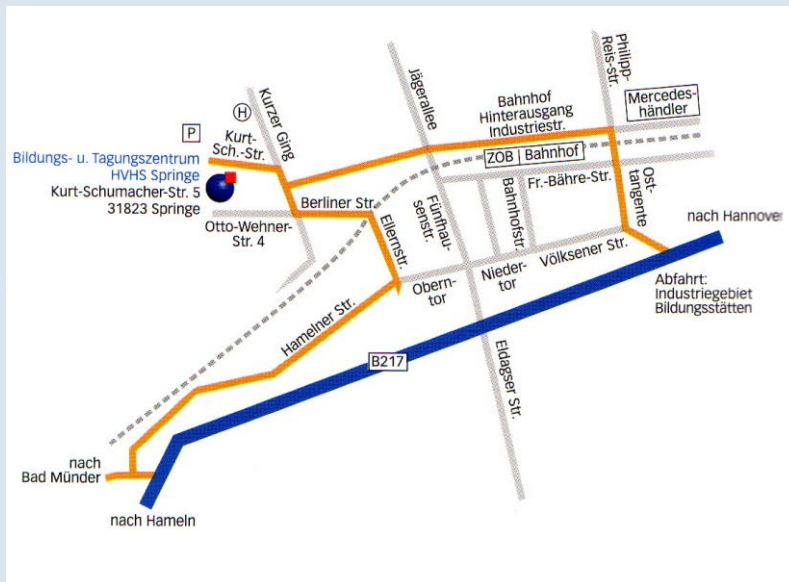
Menschen, die sich in einer Lebensphase befinden, in der sie den Wunsch nach mehr Lebensqualität und Gelassenheit spüren; Interessierte

## Hinweise für Teilnehmende

Dieses Seminar ist in Niedersachsen nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz und nach dem Bremischen Bildungszeitgesetz anerkannt.

Die pädagogische Verantwortung im Sinne des NEBG liegt beim Bildungs- und TagungsZentrum HVHS Springe e.V.:

## Anfahrtsinformation



### Mit dem Flugzeug:

Vom Airport Hannover mit der S-Bahn S 5 über Hannover HBF bis nach Springe.

### Mit der Bahn:

Von Hannover HBF mit S-Bahn S 5 in Richtung Hameln/Bad Pyrmont/Paderborn. Die S-Bahnen fahren (außer in Randzeiten und am Wochenende) mindestens halbstündlich.

### Mit dem Stadtbus:

Ab Bahnhofsvorplatz verkehrt die Buslinie „Stadtverkehr Nr. 301“ bis zur Haltestelle „Kurzer Ging“. Von dort aus gehen Sie bitte den kurzen Fußweg über die Kurt-Schumacher-Straße bis zum Bildungs- und TagungsZentrum.

### Mit dem Taxi:

Sie können sich in Springe ein Taxi rufen: 05041 5015; 05041 1515. Fahrtstrecke ca. 1,5 km.

## Resilienz und Achtsamkeit

### Balance zwischen körperlicher Fitness, seelischer Gelassenheit und wertschätzender Kommunikation

Mediation & Coaching  
Frank Woßmann  
Bördestraße 47, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
Tel.: 04791-8979340 Fax.: 04791-8979342  
Mobil: 0160-5578003  
Mail: [kontakt@woossmann-beratung.de](mailto:kontakt@woossmann-beratung.de)

### Termin

30.01. bis 03.02.2023  
Seminarbeginn: 10:00 Uhr

### Ort

Bildungs- und TagungsZentrum  
HVHS Springe  
Kurt-Schumacher-Straße 5  
31832 Springe

### Kosten

Die Seminargebühr beträgt pro Teilnehmer\*in 790 €. Darin sind die Kosten für Referent\*innen, Seminarunterlagen, Unterkunft und Verpflegung enthalten.

### Kontakt

Tel. 05041 9404-0, Fax 05041 9404-50  
E-Mail: [kontakt@hvhs-springe.de](mailto:kontakt@hvhs-springe.de)

**Leitung HVHS Springe**  
Tobias Gombert