



Pressemitteilung

Elmshorn, 19.03.2025

Weiterbildungsangebot der Volkshochschule in Barmstedt:

Slow Time - Entschleunigung und Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Belastungen erkennen - Ressourcen nutzen

In unserem digitalen Zeitalter ist die Welt schnelllebig und das Leben rauscht so an uns vorbei. Wir sind immer online und rund um die Uhr erreichbar, erledigen immer mehr Dinge gleichzeitig - oft sind wir dadurch überfordert.

Was wir brauchen ist ein Anker, der uns stets zurückbringt, durch den wir innerlich zur Ruhe kommen und unser Arbeitsleben konzentrierter und bewusster erleben.

In dieser Bildungswoche wird Achtsamkeit gelernt und am inneren Gleichgewicht für mehr Konzentration und Bewusstheit im Arbeitsalltag gearbeitet.

Der Bildungsurlaub findet im Victor-Andersen-Haus in Barmstedt statt. Gelegen im Grünen erfüllt der außergewöhnliche Lernort alle Voraussetzungen für unbeschwertes Lernen in entspannter Atmosphäre. Für Tagesverpflegung und Mittagessen wird auch gesorgt.

Der Kompaktkurs ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch von Interessierten ohne Bildungsfreistellungsanspruch belegt werden.

Termin: Mo. 12.05.2025 bis Fr. 16.05.2025

Uhrzeiten: 09.00 – 16.30 Uhr

Kursnummer: 251-4003

Kursort: Victor-Andersen-Haus, Düsterlohe 5, 25355 Barmstedt



Dozentin: Sergine Dupont-Lauter

Kursgebühr: € 443,50 inkl. Tagescatering und Mittagessen

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle der Volkshochschule entgegen.

Tel.: 04121 – 231 305/306.

Ansprechpartner/in im Fachamt

Frau Frank (nur für Presseanfragen)

Amt für Kultur und Weiterbildung / Volkshochschule Elmshorn

T +49 (0) 4121 / 231 – 390