

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- 1** Ich überweise den Teilnahmebeitrag in Höhe von 80,- € (ggf. ermäßigter Beitrag) bis spätestens 10 Tage vor der Veranstaltung (20.07.2022) auf das folgende Konto:
Niedersächsische Landjugend e.V.
IBAN: DE27 2505 0000 0101 4049 60
BIC: NOLADE2HXXX
unter Angabe des Teilnehmer*innennamens und des Stichwortes: »Gönn dir Zeit«.
- 2** Meine Anmeldung ist verbindlich, wenn sie bei der NLJ schriftlich eingegangen ist oder über das Online-Anmeldeformular auf www.nlj.de vorgenommen wurde.
- 3** Falls ich später als 8 Wochen vor Beginn der Veranstaltung meine Anmeldung storniere, werden 20% des vollen Teilnahmebeitrages fällig (16,- €).
Storniere ich meine Anmeldung später als 10 Tage vor der Veranstaltung, erhalte ich den Teilnahmebeitrag nicht zurück.
- 4** Die NLJ behält sich vor, die Veranstaltung insbesondere bei unzureichender Anmeldezahl bis 7 Tage vor Beginn abzusagen. Ich erhalte dann den vollen Beitrag zurück. Weitere Ansprüche sind bei fristgerechter Absage ausgeschlossen.

LandjugendSeminar



30. – 31. JULI 2022 | DÖHLE

Gönn dir Zeit

Entspannt statt ausgebrannt



Gönn dir Zeit –

Entspannt statt ausgebrannt

Wer kennt dieses Gefühl nicht? Man hat grundsätzlich zu wenig Zeit. Der Alltag ist vollgestopft mit Verpflichtungen und Aktivitäten. Das Problem ist: Wenn es zu viel wird, hat man irgendwann keine Energie mehr übrig, für die Dinge, die einem eigentlich Freude bereiten.

Gemeinsam mit Katharina Gathmann wollen wir uns dem Thema Stressreduktion im Alltag widmen. Wann ist etwas noch Stress und ab wann kann man von einem Burn-Out sprechen? Individuell finden wir heraus, was genau für Stressoren in unserem Alltag lauern und was Stressoren überhaupt sind.

Jeder Mensch entwickelt Strategien, um Stress zu begegnen. Wir schauen uns eure Strategien an und prüfen, welche sinnvoll sind und welche nicht. Außerdem wollen wir uns Gedanken zum Denken machen. Wie kann man irrationale Gedanken leichter aus seinem Kopf verbannen?

Die wunderschöne Umgebung der Pension inmitten der Heide entspannt uns natürlich noch zusätzlich.

Das Ziel des Seminars ist, dass alle mit ihrem individuellen Notfallkoffer nach Hause gehen und zukünftig schwierigen Situationen entspannter entgegenreten können.



ORT

Döhle | Pension Auetal

TERMIN

30. – 31.07.2022

UHRZEIT

Beginn: Samstag, 10:00 Uhr

Ende: Sonntag, 16:00 Uhr

ANMELDESCHLUSS

30.06.2022

KOSTEN

80,– € | Ermäßigung möglich

ERMÄSSIGUNG

Inhaber*innen des NLJ-Mitgliedsausweises oder der JuLeiCa erhalten 5% Ermäßigung (Seminarpreis 76,– €).

Inhaber*innen des NLJ-Mitgliedsausweises, die Schüler*in, Auszubildende*r, im BFD/FSJ oder Student*in sind, erhalten 10% Ermäßigung (Seminarpreis 72,– €).

REFERENTINNEN

Vanessa Reinhardt | Bildungsreferentin

Katharina Gathmann | Beraterin für Burnout-Prävention

ANMELDUNG

im Web unter www.nlj.de → Aktivitäten → Jahresprogramm