

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- 1 Ich überweise den Teilnahmebeitrag in Höhe von 85,- € (ggf. ermäßigter Beitrag) bis spätestens 10 Tage vor der Veranstaltung (06.02.2024) 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 Me Time«.
- 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 (17,- €).
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



© Sabrina Schmidt pixabay.de

16. – 18. FEBRUAR 2024 | NEUHARLINGERSIEL

Gönn dir Me Time

Resilienz und Selbstfürsorge
im Alltag



Gönn dir Me Time – Resilienz und Selbstfürsorge im Alltag

Unsere „Gönn dir“-Seminarreihe dreht sich um die Themen Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Nachdem wir uns Meer, Zeit und Watt gegönnt haben, erwartet uns diesmal eine entspannte „Winter-Me Time“ am Meer in Neuharlingersiel.

Resilienz ist unsere eigene innere Widerstandsfähigkeit. Genau wie unsere Fähigkeit, Stress regulieren zu können, hängt sie davon ab, in welchem Zustand wir uns befinden. Und wenn wir konsequent unsere eigenen Bedürfnisse hinten anstellen und vernachlässigen, kann dieser Zustand nicht gut sein. Viel zu häufig überkommt einen das schlechte Gewissen oder gar der Vorwurf von Egoismus, wenn man sich bewusst für sich und seine Regeneration entscheidet.

Was braucht es, um Krisen im Alltag zu meistern und sogar noch etwas Positives daraus zu ziehen? Welche Strategien wende ich vielleicht schon an und wie kann ich mich noch verbessern?

Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns in wunderbarer Atmosphäre.

Für die Teilnahme am Seminar ist es nicht notwendig, an den vorangegangenen Seminaren teilgenommen zu haben.



ORT

Neuharlingersiel | DJH Resort

TERMIN

16. – 18.02.2024

UHRZEIT

Beginn: Freitag, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 15:00 Uhr

ANMELDESCHLUSS

18.01.2024

KOSTEN

85,- € | Ermäßigung möglich

ERMÄSSIGUNG

Inhaber*innen des NLJ-Mitgliedsausweises oder der JuLeiCa erhalten 5% Ermäßigung (Seminarpreis 80,75 €).

Inhaber*innen des NLJ-Mitgliedsausweises, die Schüler*in, Auszubildende*r, im BFD/FSJ oder Student*in sind, erhalten 10% Ermäßigung (Seminarpreis 76,50 €).

REFERENTIN

Vanessa Reinhards | Bildungsreferentin

ANMELDUNG

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