

## STRESSMANAGEMENT. REDUZIERUNG UND VORBEUGUNG VON STRESS DURCH SELBSTMANAGEMENT FÜR DEN BERUFLICHEN ALLTAG.

### KURSNR. / TERMIN

FB25000: 23.11. - 28.11.2025

### GEBÜHREN

Teilnahmebeitrag: 729,00 €

EZ-Zuschlag: 150,00 €

### LEISTUNGEN

5 Übernachtungen mit Vollpension im  
1/2 Doppelzimmer mit DU/WC;  
Studienleitung,  
Programmdurchführung.

Nicht enthalten: An- und Abreise.

### DOZENT\*IN

Isa Götz,  
Yoga-Lehrerin und Physiotherapeutin

### UNTERKUNFT

Alpen Experience - CJVM  
Aktivzentrum

[Hinterseewww.hintersee.de](http://www.hintersee.de)

### VERLÄNGERUNG

Auf Anfrage und Verfügbarkeit sind  
Zusatznächte möglich. Bitte fragen  
Sie über das Forum Gesundheit an.

### MATERIALIEN

Je nach Veranstaltungsort kann es  
möglich sein, dass Sie eine  
Yogamatte und ein Sitzkissen  
mitbringen müssten.

### ENDINFORMATIONEN

Weitere Informationen zu Ihrer  
Unterkunft, Materialien oder  
Programmänderungen erhalten Sie  
ca. 4 Wochen vor Beginn der  
Veranstaltung per Post.

### EMPFEHLUNG

Wir empfehlen immer den Abschluss  
einer Reiserücktrittsversicherung bei  
einer Ihnen bekannten Versicherung.  
Eine Versicherung kann nicht über  
uns gebucht werden.



Forum Gesundheit  
[www.forum-gesundheit-nrw.de](http://www.forum-gesundheit-nrw.de)  
[bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de](mailto:bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de)  
02303/22441

