VOLKSHOCHSCHULE WALTROP
HBBK (Haus der Bildung, Begegnung und Kultur)
Ziegeleistr. 14, 45731 Waltrop, Tel.: 02309/9626-0
E-Mail: vhs@vhs-waltrop.de, Homepage: www.vhs-waltrop.de

Anmeldung

Auszeit im Wald – Resilienz stärken & Gestaltungskraft der Natur entdecken
Kursnummer: C1810
2 Tage 390 €

Im Preis eingeschlossen

- **Einzelzimmerunterbringung**
- **Vollverpflegung**
- **Seminarkosten**

Nicht eingeschlossen:
Persönliche Ausgaben, Reiserücktrittskostenversicherung, eigene Anreise.

Mindestteilnehmendenzahl: 8; zu erreichen bis 16.02.2027

Anmeldungen bitte schriftlich mit dem Vordruck, pro Person ausfüllen, unterschrieben an folgenden Kontakt senden: VHS Waltrop, Ziegeleistraße 14, 45731 Waltrop oder vhs@vhs-waltrop.de

Zahlung und Rücktrittskosten

Es gilt Ziffer 4 unserer Reisevertragsbedingungen, soweit nicht nachfolgend etwas Abweichendes bestimmt ist. Es gelten bei dieser Reise von den AGB abweichende Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen, d. h. Sie haben nach Erhalt der Reisebestätigung eine Anzahlung in Höhe von 40,00 EUR zu leisten, die Restzahlung ist spätestens 4 Wochen vor Reisebeginn einzuzahlen. Bei frühzeitigem Rücktritt wird eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 20,00 EUR erhoben. Nach Bestätigung der Anmeldung werden Kosten für Eintrittskarten oder Ähnliches, soweit nicht anders wiederverwendbar, in voller Höhe berechnet. Erfolgt der Rücktritt nach dem 16.02.2027 werden die der VHS Waltrop entstehenden Kosten der Stornierung der/dem Teilnehmenden in Rechnung gestellt. Der/die Reisende ist verpflichtet, im Falle des Auftretens von Mängeln diese Mängelanzeige unverzüglich der VHS Waltrop (Reiseleitung) zu melden. Bitte kontaktieren Sie die VHS während der Geschäftszeiten unter 02309 9626-0.

Der/Die Reisende hat das Recht, den Reisevertrag nach Maßgabe des § 651 e BGB und die darin bestimmte Kostenfolge auf eine andere Person zu übertragen.

Vorbehalt

Stand der Drucklegung ist September 2026. Irrtum und Änderungen müssen vorbehalten bleiben.

Veranstalter:
VHS WALTROP
Änderungen vorbehalten!



©Salvador-Allende-Haus Oer-Erkenschwick


©Christian Eichenauer


©Christian Eichenauer

Persönliche Beratung & Buchung:

VOLKSHOCHSCHULE WALTROP
HBBK (Haus der Bildung, Begegnung und Kultur)
Ziegeleistr. 14, 45731 Waltrop, Tel.: 02309/9626-0
E-Mail: vhs@vhs-waltrop.de, Homepage: www.vhs-waltrop.de

AUSZEIT IM WALD – RESILIENZ STÄRKEN & GESTALTUNGSKRAFT DER NATUR ENTDECKEN

2 Tage im Salvador-Allende-Haus in Oer-Erkenschwick

17. bis 18. April 2027


©Christian Eichenauer


©Salvador-Allende-Haus Oer-Erkenschwick


©Christian Eichenauer


©Christian Eichenauer

DAS PROGRAMM

In dieser Auszeit im Wald erleben Sie, wie wohltuend es ist, die eigene mentale Gesundheit in den Mittelpunkt zu stellen und gleichzeitig von und mit der Natur zu lernen. Abseits des Alltags, umgeben von Wald, Stille und Weite, entwickeln Sie neue Kraftquellen, stärken Ihre Resilienz und entdecken Ihre Selbstwirksamkeit neu.

Die Teilnehmenden erwartet eine Mischung aus achtsamen Naturerfahrungen, reflektierenden Impulsen und praktischen Übungen, die dabei helfen, innere Balance und Klarheit zu erlangen. Es geht darum, abzuschalten, sich selbst wieder bewusster wahrzunehmen und Strategien mitzunehmen, die im beruflichen und privaten Alltag nachhaltig wirken.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die eine Pause vom Funktionieren suchen, ihre mentale Gesundheit stärken möchten oder sich für Resilienz interessieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Bereitschaft, sich auf die Kraft der Natur einzulassen. Hinweis: Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk mit, da wir überwiegend draußen unterwegs sind.
Im Preis inbegriffen ist eine Übernachtung in funktional eingerichteten Einzelzimmern im einfach-rustikalen Salvador-Allende-Haus, direkt am Waldesrand in Oer-Erkenschwick sowie die Seminargebühren, die Vollverpflegung an beiden Tagen und ein gemeinsamer Grillabend.

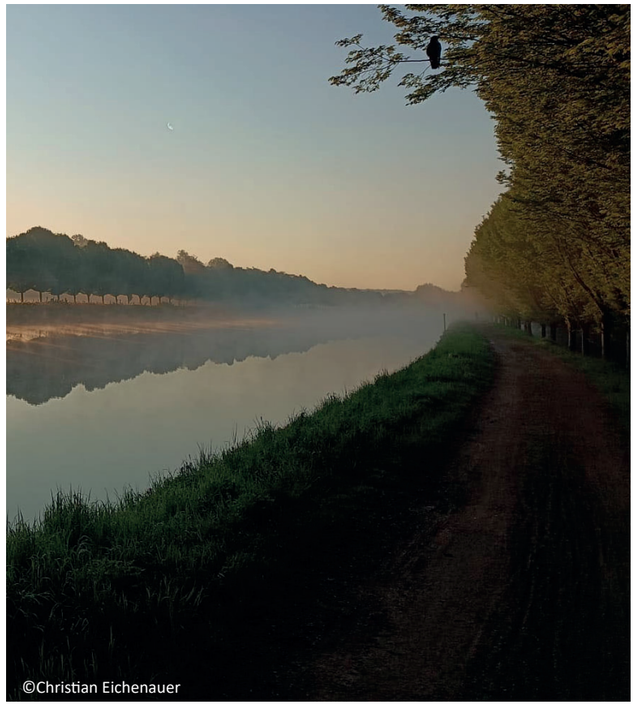
Das Seminar beginnt am Samstag um 10.00 Uhr und endet am Sonntag um 16.00 Uhr.

Der Dozent ist Resilienz- und Achtsamkeitstrainer und arbeitet seit vielen Jahren mit Menschen, die ihre innere Stärke ausbauen und gesünder mit Belastungen umgehen möchten. Für ihn ist die Natur ein kraftvoller Lernraum – authentisch, entschleunigend und voller Impulse, die dabei helfen, wieder bei sich selbst anzukommen.


Christian Eichenauer

Wir weisen darauf hin, dass im Salvador-Allende-Haus der Verzehr von selbst mitgebrachten Getränken (sog. Fremdgetränke bzw. -alkohol) untersagt ist. Im „Zum Roten Falken“ werden alkoholfreie und alkoholische Getränke zu günstigen Preisen angeboten. Bei Nichtbeachtung wird evtl. ein „Korkgeld“ erhoben.

Am Salvador-Allende-Haus stehen ca. 35 Parkplätze zur Verfügung. Sollten diese belegt sein, stehen öffentliche Parkplätze „am Stimbergpark“ und „P55 Mutter Wehner“, ca. 10 Fußwegminuten enfernt, zur Verfügung.


©Christian Eichenauer

2 TAGE 390 €

IM PREIS EINGESCHLOSSEN

- ✓ Einzelzimmerunterbringung
- ✓ Vollverpflegung
- ✓ Seminarkosten

PREIS:

pro Person im Einzelzimmer 390 €

Nicht eingeschlossen:
Persönliche Ausgaben, eigene Anreise,
Reiserücktrittskostenversicherung

Mindestteilnehmendenzahl: 8; zu erreichen bis 16.02.2027

Veranstalter: VHS WALTROP
Änderungen vorbehalten!