Sei dir wichtig®

Übersicht zum Bildungsurlaub

„Gesund. Resilient. Beruflich stark.“
Ein Teilzeit-Bildungsurlaub für Frauen zu Ernährung, Resilienz und Natur-Ressourcen”

Zeitraum: 08.03.–12.03.2027
Seminarzeiten: täglich 09:00 – 14:00 Uhr (inkl. Pausen)
Ort: Zeitraum Arpke, Hasendamm 67, 31275 Lehrte OT Arpke

Der Bildungsurlaub ist in Niedersachsen offiziell von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung mit der **Veranstaltungsnummer B26-134418-96** anerkannt.

Inhalte im Überblick

- Grundlagen einer gesundheitsfördernden Ernährung und der Darm-Hirn-Achse
- Hormonelle Balance, Schlaf und Energie im Berufsalltag
- Resilienzfaktoren: Strategien zur mentalen und physischen Widerstandskraft
- Natur als Ressource: Stressbewältigung, Achtsamkeit und Stärkung der
- Selbstwahrnehmung
- Praktische Übungen zur Selbstfürsorge und Stressregulation
- Reflexion und Austausch zu individuellen beruflichen Herausforderungen

Ziel des Bildungsurlaubs

Die Teilnehmerinnen entwickeln Strategien, um ihre physische und psychische Widerstandskraft zu stärken und gesundheitsfördernde Denk- und Verhaltensmuster im Berufsalltag zu verankern. Sie gewinnen praxisnahes Fachwissen zu Ernährung, Resilienz und naturgestützten Methoden, das ihre Leistungsfähigkeit, Konzentration und Gesundheit im Arbeitsleben nachhaltig unterstützt.

Dozentin

Isabell Slowik: ErnährungsCoach (IHK), Natur-Resilienz-Trainerin®, Expertin für ganzheitliche Frauengesundheit (AKN)

Isabell Slowik • Hasendamm 67 • 31275 Lehrte • 05175/319383 • kontakt@sei-dir-wichtig.de
StNr.: 16/202/29088 • Commerzbank • DE77 2504 0066 0203 1144 00 • COBADEFFXXX