

Bildungsurlaub: Gelassener neuen Schwung holen - Stress bewältigen und eigene Ressourcen stärken durch Psychologie und Golf-Sport

Mo 26.05. ab 10:00 Uhr – Mi 28.05.25 bis 16:30 Uhr
Mi 20.08. ab 10:00 Uhr – Fr 22.08.25 bis 16:30 Uhr

Stress ist in unserer schnelllebigen Welt zu einem alltäglichen Begleiter geworden. Zeit- und Termindruck, eigene und fremde Erwartungen sowie die ständige Erreichbarkeit lassen uns oft an unsere Grenzen stoßen. Das dreitägige Kombi-Seminar "Gelassener mit Psychologie und Golf-Sport" bietet die Möglichkeit, das eigene Handeln zu überdenken und wirksame Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

Im Fokus steht der wissenschaftlich fundierte psychologische Input vom Seminarleiter Prof. Dr. Timo Kortsch, gefolgt von intensiven Reflexionsphasen und interaktivem Austausch über das eigene Erleben. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, Antworten auf viele Schlüsselfragen zu finden, z. B. Wie entsteht Stress bei mir? Wie erkenne ich meine Stressauslöser rechtzeitig und wie kann ich ihnen begegnen? Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung, und wie kann ich sie besser aktivieren? Wie schaffe ich es, langfristig gelassener zu bleiben?

Das Besondere an diesem Seminar ist die einzigartige Kombination aus einem psychologischen Stressbewältigungsprogramm mit einer praktischen Golf-Einführung. **Die Golfeinführung wird von einem professionellen Golftrainer des Golfclubs Rehburg-Loccum geleitet.**

Hier erfahren die Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung die Grundlagen des Golfsports und erleben, wie dieser zur Stressminderung beitragen kann. Das Seminar ist gleichermaßen für Golf-Anfänger und Erfahrene (hier gibt es statt der Einführung die Möglichkeit zum freien Spiel auf dem 18-Loch-Platz) geeignet.

Referent: Prof. Dr. Timo Kortsch
Prof. Dr. Timo Kortsch ist Psychologe (M. Sc. und B. Sc.) und hat im Bereich Arbeits- und Organisationspsychologie an der Technischen Universität Braunschweig promoviert. Als Professor für Wirtschaftspsychologie lehrt er an einer der am schnellsten wachsenden Hochschulen Deutschlands im Fernstudium.

Verantwortlich: Gaby Straßburg

Kosten:

650,00 € EZ DU/WC inkl. ÜN/VP

570,00 € Tagesgast inkl. VP

Verlängerungsoption des Aufenthaltes bis Sonntag, Kosten auf Anfrage.



Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt in:

- Niedersachsen
- Nordrhein-Westfalen
- Baden-Württemberg

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

Ich bin damit einverstanden, dass folgende personenbezogene Daten in der EDV gespeichert und für interne Zwecke verwendet werden. Eine Übertragung an Dritte erfolgt nicht. Rechnungsrelevante Angaben werden zehn Jahre gespeichert.

Thema: Gelassen neuen Schwung holen

Seminar-Nr. E 075/25 **Datum:** 26.-28.05.25

Seminar-Nr. E 076/25 **Datum:** 20.-22.08.25

Name, Vorname:

Straße:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail*

Geburtsdatum*

**Optionale Angaben*

Rechnungsadresse, wenn abweichend:

Zimmerwunsch und Verpflegung

- Zimmer (Einzelzimmer DU/WC) oder Tagesgast
- Ich benötige ein rollstuhlgerechtes Zimmer
- Ich möchte vegetarisch essen (kein Aufschlag)
- Besondere Ernährungswünsche (3,00 € Aufschlag je Mittagessen und Abendessen):
 - Vegan / Laktosefrei / Glutenfrei /
 - Histaminintoleranz / Sonstiges:

Zahlungsweise

- Ich möchte die Rechnung per Mail erhalten.
- Ich bin damit einverstanden, dass mein Name, meine Adresse und meine Telefonnummer in einer Liste der Teilnehmenden aufgenommen und diese Liste vor Seminarbeginn für die Bildung von Fahrgemeinschaften versandt wird.
- Ich bin damit einverstanden, dass ich E-Mails vom Denkhause Loccum erhalte
- Ich akzeptiere die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des Denkhause Loccum

Ort, Datum

Unterschrift

Denkhaus Loccum e.V.
Hormannshausen 6-8
31547 Rehburg-Loccum

Denkhaus Loccum e.V.
Hormannshausen 6-8
31547 Rehburg-Loccum
Tel. 05766-96090
Fax. 05766-960944
info@denkhaus-loccum.de
www.denkhaus-loccum.de



Follow us:

Instagram:



<https://www.instagram.com/denkhaus.loccum.ev/>

Facebook:



<https://www.facebook.com/Denkhaus.Loccum>



Bildnachweise:
tuiphotengineer - stock.adobe.com
Denkhaus Loccum



Persönlichkeitsbildung

Bildungsurlaub:

**Gelassener neuen Schwung holen -
Stress bewältigen und eigene Ressourcen
stärken durch Psychologie und Golf-
Sport**

Mo 26.05. – Mi 28.05.2025

oder

Mi 20.08. – Fr 22.08.2025



Denkhaus Loccum e.V.

Hormannshausen 6-8
31547 Rehburg-Loccum

Telefon 05766 9609-0
Fax 05766 9609-44

info@denkhaus-loccum.de
www.denkhaus-loccum.de

www.denkhaus-loccum.de