

## Bildungsurlaub auf Sylt: Raus aus dem Winterblues



01.- 08.03.  
2025

vhs Kreis Offenbach  
Frankfurter Str. 160-166  
63303 Dreieich

Tel.: 06103 3131 1313  
Fax: 06103 3131 1399  
vhs@kreis-offenbach.de  
www.vhs-kreis-offenbach.de

### Teilnahmebedingungen

Mit der Anmeldung wird die Teilnahmegebühr in Höhe von € 731,- fällig. Bitte überweisen Sie den Betrag erst nach Erhalt der Rechnung, voraussichtlich Ende Januar 2025. Beim Lastschriftverfahren erfolgt die Abbuchung automatisch.

### Anmeldung

Wir empfehlen eine schnelle Anmeldung mit diesem Formular per E-Mail oder Post. Sollten mehr Anmeldungen vorliegen, als Plätze vorhanden sind, entscheidet die vhs über die Vergabe. Sollten nicht alle Plätze belegt sein, sind spätere Anmeldungen möglich.

### Hinweise

Nach der Anmeldung erhalten Sie alle nötigen Unterlagen zur fristgerechten Beantragung der Freistellung beim Arbeitgeber.

### Rücktritt

Ein Rücktritt von der Reise ist bis 16.12.2024 kostenfrei möglich.

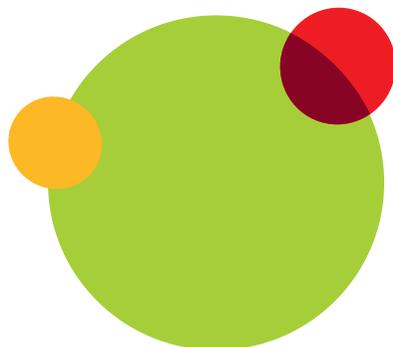
Bei einem Rücktritt nach dem 16.12.2024, wird eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 10 % des Gesamtpreises erhoben. Außer der Zahlung dieser Rücktrittsgebühr sind die Kosten, die der Volkshochschule entstehen, voll zu erstatten. Der Anspruch der vhs auf Kostenerstattung ist auf die Höhe des vollen Gesamtpreises pro Person beschränkt.

Nennt die zurücktretende Person eine geeignete Ersatzperson, die sich verbindlich anmeldet oder findet die vhs Kreis Offenbach eine Ersatzperson, entstehen der zurücktretenden Person außer der Rücktrittsgebühr keine weiteren Kosten.

Jeder Rücktritt muss der vhs Kreis Offenbach schriftlich mitgeteilt werden.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung für Bildungsreisen.

vhs Kreis Offenbach  
Frankfurter Straße 160-166  
63303 Dreieich



### Hinweis

Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber/in)

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Kreditinstitut

BIC

DE \_\_\_\_\_  
IBAN

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE84ZZZ00000096815

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch gesondert mitgeteilt.

Datum, Ort und Unterschrift

## Raus aus dem Winterblues: Prävention und Gesunderhaltung für Schreibtischberufe

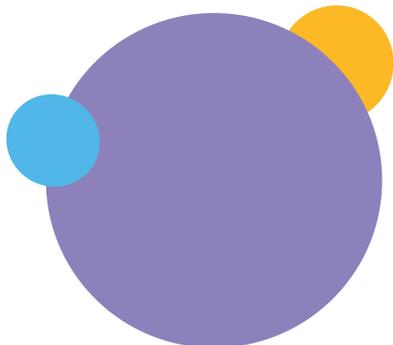
### Bei beruflicher Flexibilisierung und ständiger Erreichbarkeit die eigene Widerstandskraft stärken

Auf der wunderschönen Insel Sylt entdecken wir mit allen Sinnen, was uns stärkt. Tägliche Übungseinheiten für Körper und Geist helfen uns tiefer zu atmen und leichter zu entspannen. Wir entdecken unser Inneres Team anhand der Helden und Vorbilder aus der Kindheit. Wir befassen uns mit dem inneren Schweinehund und mit guter Selbstfürsorge, auch über den Geruchs- und Geschmackssinn. Wir klären, warum es so wertvoll ist, das Handy zeitweise auszuschalten und setzen uns Wind und Wetter aus, um die dunkle Jahreszeit gut hinter uns zu lassen. Eine Wohlfühlwoche der besonderen Art, welche die Gesundheit nach der dunklen Jahreszeit stärkt.

Kursleiterin: **Gabriele Holler**,  
Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

### Sa-Sa 01. - 08.03.2025

€ 731,- (Doppelzimmer), Unterkunft, Vollverpflegung, zuzüglich Materialkosten € 25,- vor Ort bar an die Kursleiterin



### Leistungen:

- Bildungsurlaubsprogramm im Gesamtumfang von 40 UE (1 UE = 45 Minuten)
- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC im Jugendseeheim List/Sylt
- Vollverpflegung
- Kurtaxe

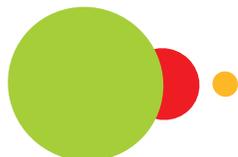
Programmänderungen aus organisatorischen Gründen bleiben vorbehalten.

Detaillierte Informationen erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

### An- und Abreise

An- und Abreise erfolgen eigenverantwortlich. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gebeten, am Samstag, 01.03.2025 zwischen 16:00 und 17:00 Uhr zum Check-in im Haus einzutreffen. Die Zimmernummer erfahren Sie bei der Anmeldung im Büro des Jugendseeheims bzw. auf der Zimmerliste im Gruppenhaus.

Bei einem gemeinsamen Abendessen am Samstag um 18:00 Uhr im Speisesaal lernt sich die Gruppe kennen. Die Zimmer stehen am Abreisetag, Samstag, 08.03.2025 bis 09:00 Uhr zur Verfügung.



## Anmeldung Kurs K030132 Raus aus dem Winterblues

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mobil

E-Mail

**Bitte ankreuzen:** (freiwillige Angabe zu statist. Zwecken)

Jahrgang \_\_\_\_\_ Geschlecht  weiblich  männlich

Ich möchte untergebracht werden im

Doppelzimmer

Ich möchte das Zimmer teilen mit:  
(für diese Person ist eine eigene Anmeldung erforderlich)

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Einzelzimmer (Zuschlag € 87,-, begrenzte Verfügbarkeit)

Datum, Unterschrift

Die Anmeldung wird nur mit Unterschrift bearbeitet und ist verbindlich. Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der vhs Kreis Offenbach anerkannt, die in diesem Falblatt abgedruckt sind.

Ich möchte per Rechnung zahlen

Ich möchte per Lastschrift zahlen und erteile daher folgendes Mandat:

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Kreiskasse Offenbach Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kreiskasse Offenbach auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Bitte wenden**