

# Bildungsurlaub

## Resilienz-Training in der Natur auf Burg Ludwigstein



### Warum Resilienz-Training?

Krisen in unserem Berufsleben und im Alltag stellen uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Sind wir resilient, haben wir einen positiven Blick auf uns selbst, auf unser Leben und auch auf die Zukunft, wir sind belastbar, fühlen uns allen Anforderungen gewachsen und wissen, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Im Resilienz-Training machen wir uns auf die Suche nach unserem Potenzial. Die Kraft der Natur wirkt in diesem Prozess stärkend sowohl auf das physische als auch auf das psychische Immunsystem. Ziel ist es, unbeschadet, wenn nicht sogar gestärkt, aus Krisen hervorzugehen.

### Resilienz-Training auf Burg Ludwigstein

22. - 26. April 2024  
oder 7. - 11. Oktober 2024

- 5 Tage Resilienz-Training in der Natur
- anerkannter Bildungsurlaub
- 2 Trainerinnen
- begrenzte Teilnehmerzahl

449 € p. P.

## Das Training

Während des Resilienz-Trainings erkunden und erwandern wir die Natur rund um die Burg. Wir lernen, die für unsere Resilienz notwendigen Fähigkeiten zu erkennen und auszubauen. Wir analysieren und stärken unsere Ressourcen, stellen Reaktionsmuster in Frage und erfahren, dass wir in der Lage sind, selbstständig wirksame Veränderungen herbeizuführen.

Wir erproben im Freien Methoden zur Selbstregulation und Stressbewältigung, die unsere Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit steigern und zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit führen.



Ein ganz besonderer Ort:  
Die Jugendburg Ludwigstein

## Leistungen Unterkunft

- Unterbringung in einfachen Einzelzimmern
- gemeinschaftliche Badnutzung
- tägliches Frühschwimmen im Burg-Schwimmbad
- ein Sauna-Abend
- Vollpension mit regionaler Küche

249 € p. P.\*

\* Kontingent zu diesen Konditionen vorreserviert bis 31. Dezember 2023

## Die Herberge

Wir sind zu Gast auf der Wappenburg des Werra-Meißner-Kreises, zugehörig zur Kirschenstadt Witzenhausen. Hoch über der Werra gelegen genießen wir die Abgeschiedenheit der Burg fernab allen Trubels. Bei einem Kaffee im Burggarten schweift der Blick ins schöne Werra-Tal und zur ehemaligen innerdeutschen Grenze. Der Burgturm bietet eine grandiose Aussicht über den umliegenden Geo-Naturpark Frau-Holle-Land und auf die stattliche, direkt vis-à-vis im thüringischen Eichsfeld liegende Burg Hanstein.

## Buchung & weitere Informationen

Bildungsstätte Burg Ludwigstein  
[www.burgludwigstein.de/erleben/bildungsurlaub](http://www.burgludwigstein.de/erleben/bildungsurlaub)  
[bildungsurlaub@burgludwigstein.de](mailto:bildungsurlaub@burgludwigstein.de)  
05542/501731

