

Veranstaltungshinweis • 22.01.2026

Wenn Wind, Wellen und Wälder zur Kraftquelle werden – Vier Bildungsurlaube zum Thema Resilienz

Das Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH bietet 2026 vier Bildungsurlaube an, die gezielt auf die Anforderungen des modernen Berufslebens eingehen. Tempo, Flexibilität und Belastbarkeit prägen den Arbeitsalltag vieler Menschen – umso wichtiger ist es, regelmäßig innezuhalten und die eigene Widerstandskraft zu stärken.

Die Bildungsurlaube mit der systemischen Coachin Nina Pohl verbinden fundiertes Wissen zu Stressmechanismen mit praxisnahen Methoden zur Selbstfürsorge und Stressbewältigung. Ziel ist es, die persönliche Resilienz zu fördern – für mehr Gelassenheit im Berufsalltag und nachhaltige Gesundheit am Arbeitsplatz.

„Resilienz bedeutet, sich selbst bewusst zu führen – mit Klarheit, Selbstfürsorge und innerer Stärke. Wer seine Ressourcen kennt und nutzt, bleibt auch im Sturm handlungsfähig und gesund.“, so Nina Pohl.

Bereits im März startet der erste Bildungsurlaub auf der Nordseeinsel Spiekeroog.

Die Angebote im Überblick:

- **Meer der Möglichkeiten – Resilienz stärken am Wasser für Beruf und Alltag**
08.03.–13.03.2026 | Haus Winfried, Spiekeroog | 1.099 € inkl. EZ & VP
- **Kraftort Eifel – Resilienz stärken im Rhythmus der Natur für Beruf und Alltag**
15.06.–19.06.2026 | DJH Gemünd Vogelsang, Nationalpark Eifel | 849 € inkl. EZ & VP
- **Meer der Möglichkeiten – Resilienz stärken am Wasser für Beruf und Alltag**
11.10.–16.10.2026 | Hotel Bethanien, Langeoog | 1.349 € inkl. EZ & VP
- **Gipfel der Gelassenheit – Resilienz stärken im Allgäu für Beruf und Alltag**
08.11.–13.11.2026 | Allgäuhaus, Wertach | 1.129 € inkl. EZ & VP

Inhalte:

Resilienztraining, Strategien zur Stressbewältigung, Mindset-Arbeit, Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz, Körperwahrnehmung, Atemtechniken, Stressmanagement und Prävention.

Zielgruppe:

Berufstätige aller Branchen, die ihre psychische Gesundheit stärken und ihre berufliche Belastbarkeit verbessern möchten. Die Bildungsurlaube sind in NRW als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt.

Anmeldung & Infos:

Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH
Abteilung Erwachsenenbildung
weiterbildung@kolping-paderborn.de
05251 2888-563
www.kolping-weiterbildung-programm.de

Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Kontakt für Rückfragen zur Pressemitteilung:

Sarah Stein

sarah.stein@kolping-paderborn.de

05251 2888-565