KAS Auszeit für Alleinerziehende 2022 - Noch bis zum 21. August anmelden!

Strand, Meer, Erholung und praktische Tipps zur Stressbewältigung

Stress und Stressfaktoren lauern an jeder Ecke! Ob im Privatleben oder Beruf: Das Gefühl, häufig und wiederkehrend gestresst zu sein, führt zu individuellen Reaktionen, die unseren Alltag einschränken können.

Wie nehmen wir Menschen Stress wahr? Was unterscheidet chronischen von akutem Stress? Worin unterscheiden sich Eustress und Distress? Weshalb haben "Alleinerziehende" häufig mehr Stress in ihrer Elternrolle? Welche Chancen resultieren aus dieser Rolle heraus? Und wie kann Stress im täglichen Leben reduziert werden?

Um diese und weitere Fragen beantworten zu können, wollen wir im Rahmen unserer Auszeit für Alleinerziehende gemeinsam auf eine Entdeckungstour gehen. Diese Tour wird uns in Verbindung bringen mit praktischen Methoden zur Stressbewältigung. Stress in unserem Alltag zu bewältigen und in etwas Positives verwandeln zu können, bedeutet achtsam mit sich selbst umzugehen und die Selbstfürsorge nicht aus den Augen zu verlieren.

Daneben bleibt selbstverständlich noch genügend Zeit, in der Sie zum Beispiel die vielen schönen Ecken des Ostseebades Zinnowitz erkunden, bei gutem Wetter in die Wellen tauchen oder bei einem Strandspaziergang die frische Seeluft genießen können. Darüber hinaus freuen wir uns auf die vielen Möglichkeiten zu gemeinsamen Gesprächen und das gemütliche Beisammensein in kleinem Kreise.

Wo und wann findet die KAS Auszeit für Alleinerziehende statt?

Die KAS Auszeit für Alleinerziehende 2022 ist für den Zeitraum vom 09. September bis zum 11. September 2022 in der katholischen Begegnungs- und Familienferienstätte St. Otto Zinnowitz auf Usedom geplant.

- Anreise für Teilnehmer*innen: Freitag, 09.September zwischen 15:00 und 17:00 Uhr
- Abreise für Teilnehmer*innen: Sonntag nach dem Mittagessen gegen 14:00 Uhr
- Versand eines genauen Ablaufplans kurz vor Reisebeginn

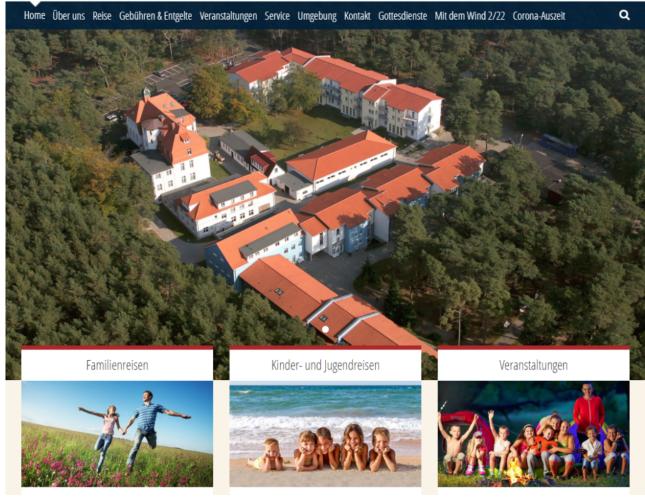
Hinweis: Die An- und Abreise erfolgen in eigener Zuständigkeit.



Urlaub auf der Insel Usedom

freiZeit für Himmel und Meer





Screenshot: www.st-otto-zinnowitz.de

Kosten: Was ist im Eigenanteil von 75,00 € für die KAS Auszeit enthalten?



 Unterbringung in Mehrbettzimmern zur Einzelnutzung (zwei Übernachtungen)

- Vollpension (mit einem Grillabend bei schönem Wetter)
- WLAN
- Bettwäsche und Handtücher (kein Badehandtuch/großes Handtuch)
- Interessante Workshopeinheiten zum Thema Stressbewältigung und Entspannung

Der Eigenbeitrag enthält <u>nicht</u> den Preis für die Kurtaxe (2,50 € pro Person und Nacht), die vor Ort zu entrichten ist. Informationen zur Anzahlung und Stornierung können dem Anmeldebogen entnommen werden.

Organisatorischer Rahmen

Die KAS Auszeit für Alleinerziehende richtet sich an Bundeswehrangehörige sowie zivile Mitarbeitende und deren Partner*innen (ständig oder temporär alleinerziehend) unabhängig von ihrem Standort. Die Teilnehmer*innenzahl beträgt mindestens fünf, maximal 15 Personen.

Neuer Anmeldeschluss: Eine Anmeldung ist bis zum 21. August 2022 bzw. bis zum Erreichen der maximalen Teilnehmer*innenzahl möglich. Wird der Minimalwert bis zwei Wochen vor Reisebeginn nicht erreicht, kann die geplante Auszeit leider nicht stattfinden. Wir werden die Teilnehmer*innen dann umgehend informieren. Zudem behält sich die KAS e.V. vor, das Wochenende kurzfristig abzusagen, wenn die Coronavirus-Beschränkungen die Durchführung nicht gestatten. Dabei entstehen keine Stornierungskosten und der bereits gezahlte Betrag wird zurücküberwiesen.

Wie kann ich mich zur Auszeit für Alleinerziehende in Zinnowitz anmelden?

Bei Interesse an unserer Auszeit für Alleinerziehende vom 09. September bis 11. September 2022 nutzen Sie bitte den hier verlinkten Anmeldebogen und senden Sie ihn uns einfach an die im Formular angegebene Kontaktadresse zurück:

► Anmeldebogen KAS Auszeit für Alleinerziehende 2022 in Zinnowitz

Für weitere Informationen sowie Ihre Fragen rund um die geplante Veranstaltung freut sich unser Team aus dem Geschäftsbereich Familie und Bildung auf Ihre Nachricht an FamilieundBildung@kas-soldatenbetreuung.de.

Titelbild: KAS mit Bildmaterial von www.unsplash.com, Bild: www.unsplash.com