

Sehr geehrte/r Teilnehmer/in bzw. Interessent/in des Bildungsurlaubs

**"Vom Burn-out zur Work-Life-Balance"**

6. - 11. September 2026 auf Wangerooge

Die VHS Göttingen Osterode und ich als Dozent freuen uns über Ihr Interesse an diesem Seminar! Da ich als Kursleiter mit allen Gegebenheiten vor Ort auf Wangerooge und natürlich auch inhaltlich mit dem Seminar bestens vertraut bin, haben wir beschlossen, dass sowohl organisatorische als auch inhaltliche Fragen von mir direkt beantwortet werden (wenn möglich bitte per E-Mail). Aus diesem Grund erhalten Sie dieses Infoschreiben von mir als Kursleiter.



Dieser Bildungsurlaub findet im prima gelegenen urigen Seminarraum "Nord" statt (Foto), der am westlichen Ende der Nordseepromenade liegt, direkt am Strand und mit Meerblick über die herrliche weite Nordsee! Der Ort Wangerooge liegt direkt drum herum.

Es ist solch ein Genuss, von morgens bis abends die frische gesunde jodhaltige Meeresluft zu atmen!

Aus div. organisatorischen und rechtlichen Gründen kann sich jede/r Teilnehmer/in seine/Ihre Unterkunft auf Wangerooge selbst aussuchen und buchen, d.h. Sie können Unterkunft und Verpflegung von einfach/preiswert bis luxuriös nach Ihren Wünschen auswählen. Es gibt neben allen Hotels auch viele günstige Pensionen mit oder ohne Verpflegung oder Frühstück, bzw. Lokale oder Supermärkte zum Einkaufen, wenn Sie sich lieber selbst etwas zubereiten möchten. Oft gehen aber auch Teilnehmer/innen zusammen essen.

Außerhalb der Seminarzeiten kann jede/r alles selbst nach Wunsch entscheiden und gestalten. Auch die Möglichkeit, ein paar zusätzliche Tage vor und nach dem Seminar auf Wangerooge zu verbringen, wäre gegeben. Sie können eher anreisen oder später abreisen, z.B. das folgende Wochenende noch vor Ort bleiben.

**Zur Anreise:**

Auf [www.wangerooge.de](http://www.wangerooge.de) ist sehr viel Information zu finden, z.B. auch im Menü der Punkt "**Anreise zur Insel/Fahrpläne**" - und viele weitere Infos über diese schöne Insel. Die Anreise lässt sich z.B. auch direkt, inkl. Züge, Zubringerbus und Fährticket auf [www.bahn.de](http://www.bahn.de) buchen. **Ab Bremen gibt es eine bessere Verbindung per Bus über [www.ostfriesland-express.de](http://www.ostfriesland-express.de) direkt zur Fähre in Harlesiel !**

Bei Pkw Anreise gibt es nahe zur Fähre kostenpflichtige Parkplätze vor und hinter dem Deich. Dafür ist extra Zeit einzuplanen vor Abfahrt der Fähre. Auch zur Insel hinüber fliegen ist von Harlesiel aus möglich, direkt nahe den Stellplätzen innendeichs.

Anreisetag ist ansonsten **Sonntag, 6.9.2026**, Seminarbeginn ist am frühen Abend um **19:00 Uhr** mit einer Einstiegs-Sitzung. Seminarende ist am Freitag gegen Mittag.

### **Zur Zimmersuche:**

Verkehrsverein Service: 04469 - 94880 (nur für (frei) gemeldete Zimmer, aber nicht alle Anbieter melden!) bzw. selbst in den Verzeichnissen suchen (empfohlen) auf

[www.wangerooge.de](http://www.wangerooge.de)

und besonders zu empfehlen noch, oft etwas persönlicher:

[www.wir-wangerooger.de](http://www.wir-wangerooger.de)

Folgende Vorgehensweise wird empfohlen:

1. Bitte melden Sie sich zunächst bei der VHS Göttingen Osterode gGmbH für das Seminar an, (bei Fragen vorher mit mir Kontakt aufnehmen, am besten per @.) Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Bildungsurlaubsbescheinigung zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber zur Beantragung von Bildungsurlaub.
2. Nach erfolgter Anmeldung können Sie sich ein Zimmer suchen und zunächst reservieren, bis Sie von der VHS erfahren, dass es genügend Anmeldungen gibt und der BU durchgeführt wird. Alternativ ist eine günstige Reiserücktrittsversicherung abzuschließen, zB Ergo. Keine Sorge, es ist noch nie ausgefallen
3. Der Seminarraum "Nord" liegt direkt an der Promenade am Westende, kurz vor dem Hallenbad und wird vor Kursbeginn an der Tür entsprechend ausgewiesen. (Neben dem urigen Café „Digger“)

### Unterrichtszeiten:

Sonntag: 19:00 – 21:30 Uhr

Montag – Donnerstag: 09:00 -12:30/14:00 – 17:30 Uhr (oder nach Absprache)

Freitag: 09:00 – 13:00 Uhr

Sollten Sie weitere Fragen haben, emailen Sie mir gerne direkt.

Falls Sie nicht über Email verfügen, können Sie mich gerne anrufen.

Mit herzlichem Gruß auch im Namen der VHS Göttingen Osterode gGmbH

Cord Cordes

Diplom-Pädagoge, Trainer, Dozent & Coach

[www.cc-lebenskunst.de](http://www.cc-lebenskunst.de)

[cordes.hb@gmx.de](mailto:cordes.hb@gmx.de)

0421-77795

0175-7758242

Ingelheimer Str.12

28199 Bremen