

## Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention

### Kiss your stress goodbye – Das effektive Stressmanagement-Programm mit der Unity-Training-Methode

#### Bildungsurlaub

Dauerstress im Beruf betrifft immer mehr Menschen. Sich zunehmend nicht mehr erholen zu können, bedeutet für jeden Einzelnen eine enorme Belastung, die zu schweren psychischen und körperlichen Erkrankungen führen kann. Doch was bedeutet Dauerstress eigentlich? Wie erkennen wir Stress und schützen uns davor? Und sind wir ihm wirklich hilflos ausgeliefert? Das ganzheitliche Training nach der Unity-Methode unterstützt Sie gezielt dabei, eine nachhaltige Stresskompetenz aufzubauen und durch effektive Regenerationstechniken zu neuer Energie zu finden. Das Training beruht sowohl auf den neuesten Erkenntnissen der Neurologie und der Stressforschung als auch auf den alt bewährten Techniken der Achtsamkeit, des Yoga und der Meditation.

Verstehen Sie die Mechanismen des Gehirns und des gesamten Organismus in Bezug auf Stress und lernen Sie ein umfassendes, aber einfaches Programm, um selbstständig in jeder Situation die Kontrolle und die innere Balance zu bewahren. Atmen Sie durch, tanken Sie auf und nehmen Sie frische Inspirationen für mehr Gelassenheit mit in Ihren Berufsalltag. Werden Sie zum Fels in der Brandung.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

#### Seminarinhalte

- Meditation: Durch Beruhigung von Körper, Atem und Geist entdecken Sie Ihre eigene innere Kraftquelle
- Yoga: Durch die Übung der klassischen Yoga-Körperstellungen nehmen Sie bewusst Kontakt mit dem Körper auf.
- Atemübungen: neue Energie und Gelassenheit für Körper und Geist.
- Achtsamkeit: Das bewusste Präsentsein im Hier und Jetzt.
- Umfassendes Wissen über Stress und körperliche wie geistige Reaktionen

<b>Seminarnummer:</b>	833019
<b>Termin:</b>	07.09. - 14.09.2019
<b>Seminardauer:</b>	Sa, ca. 18.00 Uhr (Anreisetag)- Sa, ca. 10.00 Uhr (Abreisetag)
<b>Ort:</b>	Cala Llombards, Mallorca
<b>Preis:</b>	895,00 € inkl. Ü/VP im DZ 975,00 € für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag: 70,00 € insgesamt
<b>Dozent:</b>	Nicole Roewers

Nicole Roewers (M.A., Jahrgang 1972) ist Yogalehrerin, Coach und Trainerin für Stressmanagement und Burnout-Prävention (IfSE). Sie ist Autorin mehrerer Bücher zum Thema Glück. Davor hat sie 13 Jahre als Fernsehjournalistin und TV-Moderatorin gearbeitet.

Nicole Roewers leitet gemeinsam mit Florian Heinzmann Unity-Training, ein Yoga- und Achtsamkeitsstudio in Köln und gibt Stresskompetenztrainings in Unternehmen und Retreats in ganz Deutschland.

<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	10 – 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

**Die Dozentin**

**Nicole Rowers**



## Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Frühzeitiges Erkennen eigener Stress-Symptome und Stress-Muster, Selbstwirksamkeit gegen Stress, Verbesserung der Selbstregulation und Resilienz, Steigerung der Souveränität und des Selbstvertrauens in Beruf und Alltag, Harmonisierung des Atemrhythmus, Kräftigung und Reinigung der Atemorgane, Verbesserung der Haltung und Fitness: Stärkung des Rückgrats, Kräftigung der Muskulatur und



## Übernachtung/Verpflegung

Die Gruppe ist im Seminarhaus Casa De La Vida in Cala Llombards untergebracht. Der kleine Ort liegt an der Ostküste Mallorcas, ca. 50 Kilometer östlich der Hauptstadt Palma de Mallorca.

Meer und Strand sind in wenigen Minuten gut zu Fuß zu erreichen. Der Seminarort ist aufgrund seiner Lage besonders dazu geeignet, sich im Kontakt zur Natur in den weichen und fließenden Bewegungen des Tai Chi und Qi Gong mehr und mehr tragen zu lassen. Um die Verbindung von Mensch und Naturkräften tiefer zu erfahren, wird die Umgebung des Seminarhauses ausgiebig genutzt.

Das Seminarhaus ist sehr individuell und mit viel Liebe zum Detail gestaltet. Alle Zimmer haben Balkon oder Terrasse und verfügen über eigene Dusche/WC.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Der EZ-Zuschlag beträgt 70,00 € für den gesamten Aufenthalt. Sie werden im Haus in Halbpension mit Frühstück und Abendessen verpflegt.

Link zum Haus: [www.casadelavida-mallorca.com](http://www.casadelavida-mallorca.com)

## Anreise

Mallorca ist von allen deutschen Flughäfen gut zu erreichen. Vom Flughafen weiter zum Seminarhaus: Ein Taxi vom Flughafen bis nach Cala Llombards kostet ca. 65,00 - 70,00 €. Mit dem Mietwagen zunächst Richtung Santanyi (ca. 30 Minuten). In Santanyi Richtung Cala Llombards fahren. In Cala Llombards dem Schild Platja folgen. Auf dieser Straße fährt man direkt auf das Casa De La Vida zu.

Eine Busverbindung geht vom Flughafen Palma de Mallorca aus zum Plaza Espana in Palma, weiter zum Busbahnhof und dann bis Santanyi. Von dort muss dann ein Taxi genommen werden (ca. 8,00 €).

## Seminarablauf

Sie können am Samstag ab 14.00 Uhr in der Casa de la Vida einchecken. Bitte reisen Sie spätestens bis 18.00 Uhr an. Gegen 19.00 Uhr ist ein gemeinsames Abendessen geplant. Am Sonntag beginnt das Seminar um 9.00 Uhr, am Freitag endet es voraussichtlich gegen 14.30 Uhr. Der Samstag dient lediglich der Abreise. Das Frühstück am Abreisetag ist im Preis inkludiert.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.



## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Ergänzend zum Seminarprogramm können Sie ein individuelles Coaching vereinbaren. Die dafür zusätzlich entstehenden Kosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.