

## 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>	838421
<b>Termin:</b>	24.01. - 29.01.2021
<b>Ort:</b>	Borkum
<b>Bitte beachten Sie auf der Rückseite die Hinweise zur Anreise mit der Fähre.</b>	
<b>Preis:</b>	645,00 € inkl. Ü/VP im DZ 725,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 35,00 € insgesamt
Die Kurtaxe entrichten Sie bitte vor Ort.	
<b>Dozentin:</b>	Louisa Roßner
Louisa Roßner ist Yogalehrerin (500 h nach BDY/EYU Richtlinien), Stressmanagement Trainerin (UT, Köln), diplomierte freischaffende Künstlerin und Bildhauerin (Meisterschülerin/Akademiebrief Kunstakademie Düsseldorf) und Gründerin von KÖRPERPUNK.DE. Sie ist Mitglied im Bund Deutscher YogalehrerInnen (BDY). Als Bildhauerin weiß sie, dass aus „Nichts“ wunderbare Dinge und Ideen wachsen können und wie diese umzusetzen sind – trotz Chaos und Stress.	
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	10 - 20
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

**Die Dozentin**  
**Louisa Roßner**



## 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 Steigerung der Flexibilität



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit dem Abendessen um 19.30 Uhr und endet am Freitag rechtzeitig mit dem Mittagessen, so dass Sie bequem die Fähre um 13.30 Uhr erreichen.

## Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen in der Familienbildungsstätte Haus „Alter Leuchtturm“ (Bild unten) im Zentrum von Borkum in ruhiger Lage. Der Strand, das Gezeitenland sowie alle wichtigen Geschäfte sind in wenigen Gehminuten zu erreichen.

Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag 35,00 € insgesamt) mit Dusche/WC.

Sie werden im Haus in Vollpension verpflegt. Das Seminar beginnt am Sonntag mit dem Abendessen um 19.30 Uhr und endet am Freitag rechtzeitig mit dem Mittagessen, so dass Sie bequem die Fähre um 13.30 Uhr erreichen.

Link zum Haus:

<http://www.alter-leuchtturm-borkum.de/>

## Anreise

Borkum erreichen Sie per Pkw über Emden (D) oder Eemshaven (NL), mit der Bahn über Emden (D). Von dort stehen Ihnen die Fähren der AG-Ems zur Verfügung. Buchen Sie Ihren Fährplatz rechtzeitig über [www.ag-ems.de](http://www.ag-ems.de) oder 01805 / 180 182.

Auf Borkum angekommen, können Sie das Seminarhaus bequem mit der Inselbahn, per Bus, Taxi oder mit Ihrem Pkw erreichen. Unmittelbar am Haus stehen keine Parkplätze zur Verfügung.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## 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.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Sicherheit

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

