

## Das Wichtigste zuerst - Klarheit und Selbstfürsorge im (Arbeits-)Leben!

### Mit Achtsamkeitsübungen und Zeit in der Natur

### Bildungsurlaub

Viele Menschen erleben eine zunehmende Beschleunigung (nicht nur) in ihrem Arbeitsleben, fühlen sich gehetzt und fremdbestimmt. Zeitmangel und Stress scheinen ein allgemeiner Zustand geworden zu sein. In der Fülle der Aufgaben gerät Wichtiges schnell aus dem Blick und Erschöpfung ist an der Tagesordnung.

Diese Woche eröffnet Ihnen die Möglichkeit, wieder mehr Klarheit zu entwickeln und Elemente der Selbstfürsorge in den Alltag einzubauen. Aufenthalte in der Natur unterstützen Sie in diesem Prozess.

#### Seminarinhalte

- Prioritäten setzen: Was ist wichtig, was ist unwichtig?
- Zugang zu Klarheit im Umgang mit sich und anderen
- Bedeutung und Wirkung von Selbstfürsorge für die Burnout-Prophylaxe
- Naturbegegnung als Unterstützung und Quelle

#### Seminarziele

- Sie werden sich klarer darüber, was in Ihrem Arbeitsleben und darüber hinaus wirklich wichtig ist
- Sie lernen, bewusster und erfolgreicher mit Stress umzugehen
- Sie integrieren Elemente der Selbstfürsorge in Ihren Alltag
- Sie erlangen mehr Zugang zu Lebendigkeit, Gelassenheit und Freude

#### Methoden

Impulsvorträge, geleitete Selbstreflexionen, Ressourcenarbeit, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Übungen zu zweit, zu dritt und in der Gruppe, Aufenthalte in der Natur – inkl. Naturmeditationen, -ritualen, und -übungen, morgendliche Sitzmeditation (fakultativ)

#### Zielgruppe

Menschen, die mehr über Ressourcen- und Selbstkompetenz erfahren möchten und die neugierig sind, wie sich neue Kompetenzen in das Arbeitsleben integrieren lassen. Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers des Seminarinhaltes in Berufssituationen statt. Dadurch soll jeder Teilnehmende neue Perspektiven für das Berufsleben entwickeln können, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

<b>Seminarnummer:</b>	804124
<b>Termin:</b>	10.06. – 14.06.2024 Montag, 13:30 Uhr (12:30 Uhr gemeinsames Mittagessen) - Freitag, 13:15 Uhr
<b>Ort:</b>	Tromm/Odenwald
<b>Seminarkosten:</b>	400,- € 590,- € für Einrichtungen/Firmen zzgl. 336,50 € für Ü/VP im DZ oder 404,50 € für Ü/VP im EZ
<b>Seminarleitung:</b>	<b>Svenja Paus</b> Svenja Paus (Jhrg. 1964), Dozentin für Stressverminderung und Selbstmanagement, zertifizierte MBSR-Trainerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn) sowie Dipl.-Biologin und Naturpädagogin leitet seit 1997 Seminare für das LIW und weitere. Sie ist Fachbereichsleiterin für Ökologie und Natur beim LIW e.V.
<b>Teilnehmer*innenzahl:</b>	10 – 18
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Unterlagen, Versicherungen



## Tagungsort

Das Seminar findet im Odenwaldinstitut auf der „Tromm“ im Odenwald statt. 580 Meter hoch, umgeben von Wiesen und Wäldern eines Naturschutzgebietes, liegt die „Tromm“, einer der höchsten Punkte im Odenwald, in einer der schönsten Landschaften Hessens. Der Höhenzug Tromm gehört vor allem zu den Odenwald-Gemeinden Wald-Michelbach und Grasellenbach.

Sie wohnen in Doppelzimmern oder Einzelzimmern (EZ-Zuschlag: siehe Kasten, erste Seite). Die Verpflegung erhalten Sie im Haus. Zum Hauskonzept gehört es dazu, dass Sie kleinere Arbeiten wie Tisch decken, Spülmaschine ein und ausräumen übernehmen. Die meisten Zimmer verfügen über ein eigenes Bad/WC, sehr wenige haben Bad/WC auf dem Gang. Die Häuser sind Nichtraucherhäuser. Vor allen Haustüren stehen große Aschenbecher.

In Absprache mit dem Odenwaldinstitut können Sie auch schon am Sonntag anreisen, die Kosten für die Zusatzübernachtung rechnen Sie bitte mit dem Odenwaldinstitut ab. Link des Odenwaldinstituts: [www.odenwaldinstitut.de](http://www.odenwaldinstitut.de)

**Bitte beachten Sie folgenden Hinweis, wenn Sie ohne Übernachtung buchen möchten:** Sie können auswärts übernachten, müssen dann aber die Verpflegung im Haus einnehmen. Die Vollverpflegung (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) berechnet sich mit 202,50 € (Montag ab Mittagessen bis Freitag bis Mittagessen). Wenn Sie nur Mittag- und Abendessen möchten, sprechen Sie uns bitte an. Bitte begleichen Sie diese Kosten vor Ort. Sie erhalten vor Ort eine Rechnung durch das Odenwald-Institut. Sollten Sie dazu noch weitere Fragen haben, so können Sie sich gerne mit dem Odenwald Institut in Verbindung setzen. (06207-605-0).

## Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung für Übungen am Boden, einfache Decken sind im Haus vorhanden
- Gymnastikschuhe oder dicke Socken
- Meditationskissen oder –bank (nur wenn vorhanden)
- wetterentsprechende Kleidung für die Aufenthalte in der Natur

Bettwäsche und Handtücher sind vor Ort vorhanden.

**Förderung:** Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

**Sicherheit:** Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

## Anreisebeschreibung

**Mit dem Auto:** Bitte beachten Sie, dass die „Tromm“ zwischen den Ortschaften Wald-Michelbach und Grasellenbach (jeweils ca. 10 km entfernt) liegt!

- A 5 aus Richtung Frankfurt bis Ausfahrt Heppenheim: In Heppenheim Richtung Erbach/Odenwald durch Fürth/Odenwald nach Weschnitz. Dort rechts nach Wahlen/Hammelbach und den Schildern zur Tromm folgen.



- A 5 aus Richtung Mannheim Ausfahrt Weinheim: Geradeaus Richtung "Fürth/Odenwald" auf die B 38. Durch den "Saukopftunnel" bis Mörtenbach, Ortsmitte rechts ab bis Wald-Michelbach. Am Ende der Ortsdurchfahrt Wald-Michelbach (nach der Tankstelle) links nach Affolterbach. Ortsmitte Affolterbach an der Kirche wieder links über Kocherbach, auf der

schmalen Straße geradeaus den Berg hoch bis auf die Tromm. Achten Sie auf die Beschilderung „Haus auf der Tromm“ und „Odenwald-Institut“. Fahrzeit: 45 Minuten von Heppenheim oder Weinheim.

- **Mit der Bahn/dem Bus:** Ab Weinheim (IC) mit VRN-Bus (Linie 681) bis Wald-Michelbach (Haltestelle "Bahnhof/Pfälzer Hof") oder Affolterbach/Grasellenbach (ca. 50 Minuten). Auf die Tromm führen keine öffentlichen Verkehrsmittel, nur Taxis (ca. 6 km). Bahnauskunft: ohne Vorwahl: 11861. Die Busfahrzeiten erfragen Sie beim "Verkehrsverbund Rhein-Neckar" (VRN), Tel.: 0621/107700, Internet: [www.vrn.de](http://www.vrn.de).

Taxiverbindung ab Wald-Michelbach: Tel. 06207/5144 (ca. 20 €); ab Fürth/ Scharbach: Tel. 06253/5002 (rechtzeitig vorbestellen, ca. 20 €).

Bestelltaxi von Weinheim/Bhf. auf die Tromm: 06207/5144 (ca. 65 €).

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

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“**. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!