BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

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, Achtsamkeitsübungen, Übungen zur Regulierung des Nervensystems, 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.

Seminarnummer:	804126
Termin:	04.05.-08.05.2026 Montag, 13:30 Uhr (12:30 Uhr gemeinsames Mittagessen) - Freitag, 13:15 Uhr
Ort:	Tromm/Odenwald
Seminarkosten:	400,- € 490,- € für Einrichtungen/Firmen zzgl. 356,50 € für Ü/VP im DZ bzw. 436,50 € für Ü/VP im EZ
Seminarleitung:	**Svenja Paus**

Svenja Paus (Jhrg. 1964), Dozentin für Stressverminderung, 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.

Teilnehmer*innenzahl: 10 – 18

Leistungen: 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

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 196,50 € (Montag ab Mittagessen bis Freitag bis Mittagessen). Wenn Sie nur Mittag- und Abendessen möchten, so berechnet sich die Verpflegung mit 150,50 € (Montag ab Mittagessen bis Freitag bis Mittagessen). 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 gibt es im Haus
- Gymnastikschuhe oder dicke Socken
- Bei Bedarf eigenes Meditationskissen oder –bank (im Haus sind auch welche vorhanden)
- Wetterentsprechende (auch warme) Kleidung für die Aufenthalte in der Natur

Bettwäsche und Handtücher sind vor Ort vorhanden.

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 Mörlenbach, 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.

Taxiverbindung ab Wald-Michelbach: Tel. 06207-5144 (ca. 25 €); ab Fürth/ Scharbach: Tel. 06253-5002 (rechtzeitig vorbestellen, ca. 25 €).
Bestelltaxi von Weinheim/Bhf. auf die Tromm: 0620-/5144 (ca. 75 €).

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!