

Eine neurowissenschaftliche Reise zu mehr innerer Balance

Bildungsurlaub / Bildungszeit



Haben Sie das Bedürfnis, energiegeladener in den Tag zu starten und den Abend zufrieden zu beenden?

Möchten Sie mehr über die Funktionen Ihres Gehirns erfahren, um dem Alltag bewusst entspannt und effizient zu begegnen?

Wünschen Sie sich, Ihre physische Widerstandskraft und Ihr emotionales Erleben positiv zu verändern?

Seminar

In einer Welt, die von stetigem Wandel und steigender Komplexität geprägt ist, wächst unser Bedürfnis nach innerer Stabilität, Zufriedenheit und persönlichem Glück. Grundsätzlich ist jeder Mensch motiviert, positive Erlebnisse zu fördern und negative zu vermeiden. Die Art der Motivation ist dabei so verschieden wie jede Persönlichkeit.

Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft bieten faszinierende Einblicke, welche Faktoren für mehr Zufriedenheit, Gelassenheit und persönliches Wohlbefinden entscheidend sind. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie dieses Wissen im Alltag anwenden können, um Ihr Leben gesund, positiv und erfüllt zu gestalten.

Seminarnummer: 817526

Termin: 13. bis 17.4.2026

Seminardauer: Montag 12:30 Uhr bis
Freitag 13:30 Uhr

Ort: Gutshaus Parin, Ostsee

Preis: 1.195,00 € inkl. Ü/VP
1.395,00 € Preis für
Einrichtungen/Firmen

Teilnehmendenzahl: 10-16

Dozentin:

Kathy Wigge (Master of cognitive Neuroscience (aon), zert. Innovationscoach, Co-Autorin, Dipl.-Designerin):

„Seit 2002 bin ich selbstständig tätig und gebe mein Wissen und meine Erfahrungen in Seminaren, Workshops und Vorträgen – vor allem in Unternehmen – sowie als Dozentin an verschiedenen Hochschulen gerne weiter. Nun freue ich mich darauf, mein Wissen im Rahmen eines offenen Seminarangebots zu teilen.“
(kathywigge.de)

Leistungen:

Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen*, Versicherung

> Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

Was Sie erwartet

In **drei Etappen** lernen Sie, wie Sie durch **neurowissenschaftliche Erkenntnisse** Ihr Wohlbefinden steigern und einen gesunden, positiven Lebensstil etablieren können.

Das Seminar setzt sich aus **wissenschaftlichen Input** und **praktischen Übungen** wie kognitive, mentale und kommunikative Übungen sowie **Transfer in den Arbeitsalltag** zusammen. Darüber hinaus gibt es Zeit zur Reflexion um das Gelernte zu verinnerlichen und sich auszutauschen.

Etappe 1: Unser Gehirn verstehen –
der Schlüssel zu neuen Möglichkeiten

- > Struktur und Funktionsweise des Gehirns verstehen
- > Motivations- und Belohnungssystem ergründen
- > Entscheidungsprozesse besser begreifen

Etappe 2: Sich selbst tiefer verstehen –
warum wir sind, wie wir sind

- > Selbstreflexion aus neurobiologischer Perspektive
- > Die Macht des Unterbewussten und der Emotionen entdecken
- > Das Gefühl von Zufriedenheit bewusst hervorrufen

Etappe 3: Herausforderungen mit Leichtigkeit meistern – Ihr Potenzial entfalten

- > Gelassenheit und Selbstvertrauen durch Resilienz stärken
- > Soziale Interaktionen optimieren
- > Kreative Phasen bewusst einsetzen

Nutzen

Die neurowissenschaftlichen Impulse helfen Ihnen, die Zusammenhänge von innerer Balance und Wohlbefinden besser zu verstehen. Sie lernen, wie Sie mit Hilfe der von Kathy Wigge entwickelten „**Vier Säulen der inneren Balance**“ Ihren Alltag aktiv und positiv beeinflussen können, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Dadurch werden Sie Ihren persönlichen und beruflichen Herausforderungen in Zukunft mit mehr Leichtigkeit begegnen können.

Fazit

Der Schlüssel zu inneren Balance liegt nicht im Außen, sondern in uns. Nutzen Sie Ihr innewohnendes Potenzial, um die Herausforderungen des 21. Jahrhundert zu meistern.

Bitte mitbringen

- > * Stift und Block für Notizen! (Der Vortrag kann weder rausgegeben noch abfotografiert werden. Zu manchen Inhalten gibt es Arbeitsblätter, Handouts, gestaltete Postkarten oder eine kurze schriftliche Zusammenfassung)
- > Bequeme Kleidung
- > Meditationskissen oder -bank (falls vorhanden)
- > Kleidung für den Aufenthalt in der Natur (Turn- oder Wanderschuhe)



Übernachtung/Verpflegung

Zwischen Wiesen und Feldern, eingrahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden.

Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme. Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre.

Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshausteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m.

Im uralten Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrt. Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt.

Die Vollpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück, mittags eine Suppe und Salat und ein Abendessen.

Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.



Zimmerkategorien

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ „Wasser“. Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

Einzelzimmer „Erde“ mit Etagedusche: - 40,00 € insgesamt (kleines Einzelzimmer mit Dachschräge, nicht für sehr große Personen geeignet)

Einzelzimmer „Wasser“: 80,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Himmel“: 120,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Sonne“: 160,00 € insgesamt

Doppelzimmer „Himmel“: 20,00 € insgesamt pro Person

Doppelzimmer „Sonne“: 52,00 € insgesamt pro Person

Alle Zimmer außer Einzelzimmer „Erde“ sind mit eigenem Bad ausgestattet.

Link zum Haus: <https://www.gutshaus-parin.de/>

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

Anreise

> mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschafts-Service.

> mit der Bahn

Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

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“.

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.