

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 Widerstandskraft zu stärken 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 von Bedeutung sind. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie dieses Wissen im Alltag anwenden können, um Ihr Leben gesund, positiv und erfüllt zu gestalten.

Seminarnummer: 817527
Termin: 27.6. bis 2.7.2027
Seminardauer: Sonntag 18 Uhr bis Freitag 13:30 Uhr
(Das Seminar beginnt am Sonntag mit einem gemeinsamen Abendessen.)
Ort: TamanGa, Südsteiermark in Österreich
Preis: 645,00 € zzgl. Ü/HP
845,00 € Preis für Einrichtungen/Firmen

Teilnehmendenzahl: 10-16

Leistungen:

Durchführung des Seminars, Versicherung, seminarbegleitende Unterlagen*

> Nicht im Preis enthalten ist die Anreise, Übernachtung und Kurtaxe. Sie buchen Ihr Zimmer nach Seminarbuchung eigenständig bei der Unterkunft.

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)

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 **wissenschaftlichem Input, praktischen Übungen** im kognitiven, mentalen und kommunikativen Bereich sowie dem **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
- > Den Einfluss des Unbewussten und der Emotionen entdecken
- > Eigene Bedürfnisse und Quellen der Zufriedenheit erkennen

Etappe 3: Herausforderungen mit Leichtigkeit meistern – Ihr Potenzial entfalten

- > Gelassenheit und Selbstvertrauen durch Resilienz stärken
- > Kommunikation und soziale Interaktionen bewusster gestalten
- > Eigene Ziele entwickeln und Veränderungen aktiv angehen

Nutzen

Die neurowissenschaftlichen Impulse helfen Ihnen, die Zusammenhänge von innerer Balance und Wohlbefinden besser zu verstehen. Sie lernen, wie Sie mithilfe 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 können Sie Ihren persönlichen und beruflichen Herausforderungen in Zukunft mit mehr Leichtigkeit begegnen.

Fazit

Der Schlüssel zu innerer Balance liegt nicht allein im Außen, sondern auch in uns selbst. Nutzen Sie Ihr innewohnendes Potenzial, um die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts zu meistern.

Bitte mitbringen

- > Stift und Block für Notizen! (*Die Vortragsfolien können weder herausgegeben noch ab fotografiert werden. Zu manchen Inhalten gibt es Arbeitsblätter, Handouts oder gestaltete Postkarten. Es gibt kein Skript.)
- > Bequeme Kleidung
- > Meditationskissen oder -bank (falls vorhanden)
- > Kleidung für den Aufenthalt in der Natur (Turn- und/oder Wanderschuhe)



Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet in der Südsteiermark in Österreich statt. Umgeben von malerischer Hügel- und Weinlandschaft übernachten Sie im Seminarhaus TamanGa. Das idyllisch gelegene Hotel verspricht vollkommene Entspannung und Ruhe, da es sich inmitten von Wäldern und Weinbergen auf einem Biogelände befindet. Die Unterkunft bietet außerdem viele weitere Erholungsmöglichkeiten wie einen Naturteich, eine Sauna, eine Yoga-Plattform und Waldbaden mit Hängematten.

Zimmerkategorien:

Für die Übernachtung können Sie zwischen Doppel- und Einzelzimmer wählen.

Bei den Einzelzimmern handelt es sich um die minimalistischen, gemütlichen Klausen, die sich in drei Lärchenholzgebäuden befinden. In den Klausen erhalten Sie die Möglichkeit, der digitalen Welt sozialer Medien eine Weile zu entfliehen und eine WLAN-freie Woche zu genießen. Auch Fernseher sind nicht Teil der Zimmereinrichtung, wodurch eine wohlige, ruhige und entspannende Atmosphäre geschaffen wird. Jede Klausen verfügt über Dusche/WC.

Die Doppelzimmer sind räumlich ein wenig größer, bieten Panoramafenster oder Balkone und verfügen ebenfalls über Dusche/WC.



Verpflegung:

In der Unterkunft werden Sie in Halbpension verpflegt. Die Halbpension beinhaltet täglich ein reichhaltiges Bio-Frühstücksbuffet von 9 bis 11 Uhr und ab 17 Uhr ein abwechslungsreiches Abendessen.

Das Seminarhaus bietet ausschließlich vegane, gluten- und glutamatfreie sowie zuckerreduzierte Speisen an. Neben Zutaten aus dem hauseigenen Bio-Anbau werden regionale Bio-Produkte verarbeitet.

Zimmerbuchung:

Ihr Zimmer buchen Sie über das [Kontaktformular](#) bitte selbst direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung bekommen haben.

Mail: office@tamanga.at

Telefon: +43 (0)3453 33600

Link zum Kontaktformular:

<https://www.tamanga.at/zimmer>

Alle für Übernachtung und Verpflegung anfallenden Kosten rechnen Sie bitte direkt mit dem Haus ab.

Teilnahme ohne Übernachtung:

Das Haus erhebt eine Tagungspauschale von 79,00 € pro Tag.

Anreise

Mit dem Auto: Wenn Sie mit dem Auto anreisen, fahren Sie bis nach Gamlitz. Sie fahren durch Gamlitz in Richtung Leutschach. Kurz nach dem Ortsausgang von Gamlitz biegen Sie ins Biomasseheizwerk rechts ab und folgen der grünen Beschilderung zum Seminarhotel. Sie können Ihr Auto auf dem Hotelparkplatz parken.

In Ihr Navigationssystem geben Sie die folgende Adresse ein: Samerweg, A-8462 Gamlitz

Mit der Bahn: Buchen Sie Ihre Bahnverbindung bis zum Bahnhof Ehrenhausen. Von dort können Sie mit dem Taxi in nur fünf Minuten bis zur Hotelrezeption weiterfahren.

Mit dem Flugzeug: Alternativ können Sie mit dem Flugzeug nach Graz-Thalerhof fliegen. Am Flughafen gelandet sind Sie nur noch knapp 40 km vom Hotel entfernt. Sie können mit der Bahn wie oben beschrieben weiterfahren oder aber direkt vom Flughafen ein Taxi buchen. Bedenken Sie bei der Planung einer direkten Weiterfahrt mit dem Taxi vom Flughafen, sich frühzeitig um eine Taxiverbindung zu kümmern.

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/Sicherheit

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

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.