

Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken - für mehr Gelassenheit im Berufsalltag

Bildungsurlaub / Bildungszeit mit Hund

Im Seminar erlernen Sie anerkannte Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, erhalten Anleitungen zur Meditation und Stressreduktion durch Achtsamkeit sowie Einblicke in Bewegungsmethoden wie Yoga und Pilates. Die präzise ausgeführten Übungen werden seit Jahrzehnten weltweit auch von Ärzten und Physiotherapeuten vermittelt und empfohlen. Yoga als Bestandteil des Ayurveda, der Wissenschaft vom gesunden Leben, bietet in seiner etwa 5000 Jahre alten Philosophie weit mehr als nur Körperhaltungen: die Lehre vom klaren, ruhigen Geist und der Fähigkeit, sich ohne Anstrengung im Fluss des Lebens treiben zu lassen. Sie nehmen die positiven Effekte der Ausübung der Methoden auf Körper und Geist wahr und erkennen Zusammenhänge zwischen Gedankenmustern und chronischem Stress. Denn oft sind es nicht äußere Umstände, die Stress auslösen, sondern das, was die Betroffenen einer Situation an Bewertung hinzufügen. In Einzel- und Gruppenarbeit werden Sie motiviert, Ihr individuelles Entspannungskonzept zu erarbeiten und mit nach Hause zu nehmen.

Das Bildungsangebot beleuchtet überdies die positiven Aspekte des Haustiers Hund in Bezug auf die physische und psychische Gesundheit des Menschen. Diese Chancen bewusst nutzen zu lernen als Hundebesitzer, ist nur eines der Ziele dieser Woche. Insbesondere werden die eigene Lebenssituation reflektiert und ressourcenorientierte Lösungsansätze kreativ erarbeitet, um sie anschließend in den Alltag zu integrieren und ggf. an Dritte weitergeben zu können. Dem Seminarteilnehmenden können sich neue Einsichten auf körperlicher und geistiger Ebene eröffnen, die motivieren, die Methoden über den Bildungsurlaub hinaus anzuwenden und dem Berufsalltag kraftvoll, flexibel und gelassen entgegenzutreten.

Seminarinhalte

- Bewegungsmethoden: Yoga, Pilates, Qi Gong, Tai Chi, Anwendungen und Wirkungen
- Entspannungsmethoden: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR), Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Anwendungen und Wirkungen
- Theoretische Grundlagen
- Persönliches Wachstum: Selbstreflexion, Erkennen von Denkmustern und Glaubenssätzen, Meditation, Achtsamkeitslehre
- Die Rolle des Hundes in der Gesellschaft: gesellschaftliche, soziale, demografische und ökonomische Faktoren

Seminarnummer:	826026
Termin:	15.03. - 20.03.2026
Zeiten:	So. 18.00 Uhr – Fr. 14.00 Uhr
Ort:	Burg Hornberg, Neckarzimmern
Preis:	1.095,00 € inkl. Ü/VP im DZ Zuschläge auf Anfrage 1.295,00 € für Einrichtungen / Firmen Übernachungskosten für den Hund sind im Preis inkludiert
Dozentin:	Kathleen Schwiese

Kathleen Schwiese ist Yogalehrerin (RYT Yoga Alliance), Pilates Trainerin (STOTT Los Angeles), Personal Trainer (DFAV), lizenzierte Stressmanagement-, Mental- und Entspannungstrainerin und Meditationslehrerin. Sie bringt 20 Jahre Berufserfahrung mit. Inhouse-Schulungen für Unternehmen als Referentin für Bewegung, Ernährung und Entspannung prägen ihre heutige Arbeit in der Burnout-Prävention. Nach 7 Jahren Auslandstätigkeit als Fitness-Managerin und -Trainerin im Tourismus, bildet sie heute selbst aus und gibt Bildungsurlaube sowie Yoga-Retreats rund um die Welt. Derzeit befindet sie sich in Ausbildung zur Heilpraktikerin Psychotherapie.

Maximale Teilnehmendenzahl: 10

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende digitale Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

Die Dozentin
Kathleen Schwiese



Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Überblick über verschiedene Bewegungsmethoden und Entspannungsmethoden und Umsetzung dieser in den eigenen beruflichen Alltag bzw. Weitergabe an andere, Stressprophylaxe und Erkennen von Zusammenhängen im Sinne einer Stärkung der Ressourcen für sich und andere, Verbesserung der sachlichen Kommunikation des Risikofaktors Stress und Burnout am Arbeitsplatz, Motivation, gesellschaftspolitische und globale Zusammenhänge zum Thema und deren Auswirkungen kennen

Bitte bedenken Sie unbedingt, dass Ihr Hund für das Mitbringen zu diesem Bildungsurlaub grundsätzlich verträglich mit anderen Hunden sein sollte. Es besteht die Möglichkeit, dass Ihr Liebling etwas intensiver und häufiger in Kontakt mit seinen Artgenossen kommt, als das für ihn zu Hause der Fall ist. Läufe Hündinnen und solche, die weniger als 4 Wochen zuvor läufig gewesen sind oder die Läufigkeit kurz bevorsteht, dürfen am Seminar leider nicht teilnehmen. Bitte wählen Sie diesbezüglich einen passenden Seminar-Termin.



Übernachtung/Verpflegung

Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit in Ihrem Seminarhotel Burg Hornberg in der historischen Burg Hornbeck in Neckarzimmern. Von hier aus haben Sie eine herrliche Aussicht auf das malerische Neckartal und die umliegenden Weinberge. Herrliche Wanderwege verlaufen direkt an der Burg und laden zu einem Ausflug in die Umgebung ein.

In den historischen Gemäuern erwarten Sie hübsch eingerichtete, elegante Zimmer mit eigenem Bad und WC, die gegen einen Zuschlag zur Einzelbelegung angeboten werden. Im Seminarpreis enthalten ist Vollpension, die Ihnen in dem wunderschönen Panorama-Restaurant mit weitem Blick über das Neckartal und den romantischen Burghof angeboten wird. Vegetarische Alternativen werden stets angeboten. Weitere Wünsche wie vegane Verpflegung oder Unverträglichkeiten, geben Sie bitte bei Buchung an.

Hunde sind im Hotel sehr gerne gesehen und überall auf dem Tagungsgelände, im Hotel und im Restaurant erlaubt, solange sie gut verträglich sind. Bitte denken Sie daran, dass jegliches Hundezubehör wie Decken, Näpfe, Futter etc. von den Hundebesitzern selbst mitzubringen ist. Es kann vom Hotel nicht zur Verfügung gestellt werden. Die Zusatzgebühr für die Endreinigung ist im Seminarpreis enthalten.

Kontakt zum Haus:

Hotel Burg Hornberg
Burg Hornberg 2
74865 Neckarzimmern
Tel. 06261-92460
www.burg-hotel-hornberg.de



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit dem obligatorischen „Hunde-Kennenlernen“ um 17.00 Uhr. Danach geht es zum gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr. Das Seminar endet am Freitag gegen 14.00 Uhr nach dem Mittagessen.

Anreise mit dem Auto

- von Norden auf der A6 kommend: Autobahnausfahrt: Sinsheim weiter auf der B292 bis Obrigheim, weiter auf der B27 bis Neckarzimmern (30 km)
- von Süden auf der A6 kommend: Autobahnausfahrt: Neckarsulm weiter auf der B27 bis Neckarzimmern (20 km)
- von Osten auf der A81 kommend: Autobahnausfahrt: Osterburken weiter auf der B292 bis Mosbach, weiter auf der B27 bis Neckarzimmern (35 km)

Anreise mit der Bahn

- Bahnhof Neckarzimmern: 1 km entfernt von Burg Hornberg
- Bahnhof Neckarelz: 4 km entfernt von Burg Hornberg
- Neckarzimmern liegt an der Stadtbahntrasse: Stuttgart/Heilbronn – NECKARZIMMERN – Mosbach/Heidelberg/Mannheim

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 Tarifierurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

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

