

Stressbewältigung im Arbeitsalltag

Mit Yoga und erholsamem Schlaf zu mehr Energie und Leistungsfähigkeit

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Wie gelingt es uns, mit Stress im Berufsalltag gesund umzugehen? Termindruck, ständige Erreichbarkeit und wenig Erholungszeit gehören für viele Menschen zum Alltag – mit spürbaren Folgen für Konzentration, Stimmung und Gesundheit. Neben äußeren Faktoren bestimmen dabei vor allem Lebensstil, Gewohnheiten und Verhalten, wie gut wir mit Belastungen umgehen. Yoga, Meditation, gesunder Schlaf, Ernährung, Bewegung und soziale Gesundheit gehören zu den effektivsten Hebeln, um Stress wirksam zu regulieren.

Wie können Sie dieses Wissen in Ihr Leben integrieren?

Sie lernen, aktuelle Erkenntnisse aus der Stress- und Schlaforschung ganz konkret durch einfache Körper- und Bewusstseinstechiken in Ihren Berufsalltag zu integrieren, so dass dieses Wissen nicht länger abstrakt bleibt.

Welchen Einfluss haben zum Beispiel Gelenkstoffwechsel, mentale Gesundheit und Ernährung darauf, wie Sie mit Stress umgehen?

Was bedeutet „Social Health“ in diesem Zusammenhang? Welche einfachen, wissenschaftlich fundierten Methoden gibt es, um Veränderungsprozesse im eigenen Leben und am Arbeitsplatz tatsächlich wirksam und erlebbar zu machen?

Gemeinsam erarbeiten wir klare Strategien, so dass Sie als Individuum entsprechend Ihren Bedürfnissen mit einem klaren und überschaubaren Handlungsleitfaden nach Hause gehen.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die aktiv dazu beitragen wollen, im Alltag etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung zu tun, und somit zuhause wie auch am Arbeitsplatz zu einem gesundheitsfördernden Klima in der Gesellschaft beizutragen.

Seminarinhalte

Dieses Seminar bietet praxisnahe Lernmethoden, Übungsstunden und Diskussion, um einen aktiven Transfer des Gelernten zu ermöglichen:

- Vermittlung von Erkenntnissen über die Wirksamkeit von Yoga und Meditation in Bezug auf Reduktion von Risikofaktoren für Herzkrankungen (hohen Blutdruck, hohes Cholesterin und abdominale Fettleibigkeit)
- Signifikante Verbesserungen in Bezug auf Gleichgewicht, Mobilität und kognitive Funktionen.
- Schmerzmanagement: Yoga als aktive Behandlung von Schmerzen bei Symptomen von Kopfschmerzen, Osteoarthritis, Nackenschmerzen und Rückenschmerzen
- Vorteile für die psychische Gesundheit: Regelmäßige Yoga-Praxis kann Angstzuständen und depressive Symptome lindern und das Stressmanagement verbessern.
- Yoga und Meditationspraxis für Zuhause
- Ernährungs-Coaching
- Was ist gesunder Schlaf?

Seminarnummer:	828727
Termin:	17.10. – 22.10.2027
Seminardauer:	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	TUI BLUE Sylt, Rantum
Preise:	1145,00 € inkl. Ü/HP im DZ EZ-Zuschlag: 325,00 € 1345,00 € für Einrichtungen/Firmen

Die Kurtaxe ist im Preis enthalten.

Dozentin: Kristin Rübesamen

Kristin Rübesamen ist zertifizierte Yogalehrerin, Journalistin und Chefredakteurin der Yogaplattform Yogaeasy.de. Mit ihrer fast 30jährigen Erfahrung gilt sie als Pionierin der deutschen Yogabewegung und steht für einen undogmatischen, aufklärerischen und leidenschaftlichen Unterrichtsstil.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10

Maximale Teilnehmendenzahl: 18

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.

Die Anreise ist im Preis nicht inbegriffen.

**Die Dozentin
Kristin Rübesamen**





Ihr Nutzen

Sie erfahren nicht nur, was die moderne Stress- und Schlafforschung an Erkenntnissen zusammengetragen hat, sondern erleben am eigenen Leib, welche Techniken Sie individuell und ganz handfest umsetzen können.

Sie lernen, diese Erkenntnisse ganz konkret am Arbeitsplatz auch in stressvollen Situationen anzuwenden und somit das Gelernte auch Ihren KollegInnen und der Arbeitswelt allgemein erkennbar zu machen.

Seminarziele

Das Seminar vermittelt theoretisches Wissen und praktische Methoden aus den Bereichen **Stressbewältigung, Yoga und Schlaf** und befähigt die Teilnehmenden, diese Inhalte sowohl für die eigene Gesundheit als auch für die berufliche Tätigkeit nutzbar zu machen.

Besonderes Augenmerk liegt auf der **Verbindung von körperlicher Praxis, mentalen Strategien und alltagsnahen Methoden zur Stressregulation** sowie der **Reflexion und Weitergabe** der Inhalte im beruflichen Umfeld.

Zentrale Ziele sind:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur nachhaltigen Integration in den eigenen Alltag und zur Weitergabe an andere (insbesondere an Mitarbeitende, Patientinnen, Klientinnen oder Schüler*innen).
- Förderung eines **ganzheitlichen Verständnisses von Stressbewältigung** als aktiv erlernbare Kompetenz für Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag.
- Stärkung der Fähigkeit, **Yogaübungen und Meditationstechniken** gezielt als Instrumente für Resilienz, Stressmanagement und Selbstregulation einzusetzen.
- Kennenlernen wissenschaftlich fundierter **Alltagsmethoden** (z. B. Schlafhygiene, Ernährung, Bewegung, Routinen) zur Stressbewältigung und Reflexion über deren Nutzen im privaten und beruflichen Kontext.
- Verbesserung von körperlicher, mentaler und emotionaler Beweglichkeit sowie der sozialen Kompetenz in Beruf und Alltag.
- Förderung von Stabilität, Flexibilität, Gelassenheit, Selbstvertrauen und Selbstmanagementkompetenzen.
- Erkennen und Bewältigen belastender Situationen durch praxisnahe Techniken, die im Seminar eingeübt und reflektiert werden.
- Steigerung der Belastbarkeit und Effizienz im Umgang mit sich selbst und anderen durch bewussten Einsatz von Yoga, Meditation und gesundheitsfördernden Routinen.

Übernachtung/Verpflegung

Das TUI BLUE Sylt liegt am Ortseingang von Rantum, der schmalsten Stelle der Insel. Hier schweift der Blick gleichzeitig über die raue Nordsee und über das Wattenmeer. Die Anlage liegt nur wenige Minuten Fußweg vom Sandstrand entfernt. Bis nach Westerland ca. 7 km und zum Ortszentrum von Rantum sind es ca. 1,5 km. Der Bahnhof Westerland ist ca. 7 km entfernt. Der Wellnessbereich (ohne zusätzliche Gebühr) überzeugt mit zwei Pools und drei Saunen sowie herrlichen Ausblicken in die Natur.

Es stehen Zimmer der Kategorie Classic Appartement Typ 1 zur Einzel- oder Doppelbelegung zur Verfügung.

Die gebuchte Verpflegung umfasst Frühstück und Abendessen in Buffetform.

Anreise

Bei Eigenanreise geben Sie die Koordinaten 54.85991 und 8.2949 ins Navi ein.

Per PKW mit Autozug: Fahren Sie auf der A7 bis Flensburg oder auf der A23 bis Heide und von dort nach Niebüll. Dort startet die Überfahrt mit den Zügen des SyltShuttle oder dem blauen AUTOZUG Sylt. Angekommen am Bahnhof Westerland folgen Sie den Hinweisschildern nach Rantum und biegen Sie am Ortseingang links in die Hafenstraße ab (ca. 8 km).

Per PKW mit Fähre: Nehmen Sie die Syltfähre von Havneby (auf der dänischen Halbinsel Rømø) aus. Diese bringt Sie nach List, von wo aus Sie den Ortsschildern folgend ca. 22 km südwärts nach Rantum fahren.

Per Bahn: Bahnhof Westerland ca. 8 km. Nach Ihrer Ankunft mit der Bahn steht Ihnen Buslinie Nr. 2 ab Westerland ZOB in Richtung Hörnum zur Verfügung; steigen Sie bitte bei der Station Rantum Nord (Sylt Quelle) aus. Von dort aus folgen Sie bitte der Ausschilderung TUI BLUE Sylt (ca. 5 Minuten Fußweg).

Kontakt zum Haus:

TUI BLUE Sylt
Hafenstr. 1a
25980 Rantum, Sylt
Tel. 0465146090
info.sylt@tui-blue.com



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.

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 Reiserücktrittsversicherung.