

Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention

Kiss your stress goodbye – Das effektive Stressmanagement-Programm mit der Unity-Training-Methode

Bildungsurlaub

Dauerstress im Beruf betrifft immer mehr Menschen. Sich zunehmend nicht mehr erholen zu können, bedeutet für jeden Einzelnen eine enorme Belastung, die zu schweren psychischen und körperlichen Erkrankungen führen kann. Doch was bedeutet Dauerstress eigentlich? Wie erkennen wir Stress und schützen uns davor? Und sind wir ihm wirklich hilflos ausgeliefert? Das ganzheitliche Training nach der Unity-Methode unterstützt Sie gezielt dabei, eine nachhaltige Stresskompetenz aufzubauen und durch effektive Regenerationstechniken zu neuer Energie zu finden. Das Training beruht sowohl auf den neuesten Erkenntnissen der Neurologie und der Stressforschung als auch auf den alt bewährten Techniken der Achtsamkeit, des Yoga und der Meditation.

Verstehen Sie die Mechanismen des Gehirns und des gesamten Organismus in Bezug auf Stress und lernen Sie ein umfassendes, aber einfaches Programm, um selbstständig in jeder Situation die Kontrolle und die innere Balance zu bewahren. Atmen Sie durch, tanken Sie auf und nehmen Sie frische Inspirationen für mehr Gelassenheit mit in Ihren Berufsalltag. Werden Sie zum Fels in der Brandung.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

Seminarinhalte

- Meditation: Durch Beruhigung von Körper, Atem und Geist entdecken Sie Ihre eigene innere Kraftquelle
- Yoga: Durch die Übung der klassischen Yoga-Körperstellungen nehmen Sie bewusst Kontakt mit dem Körper auf.
- Atemübungen: neue Energie und Gelassenheit für Körper und Geist.
- Achtsamkeit: Das bewusste Präsentsein im Hier und Jetzt.
- Umfassendes Wissen über Stress und körperliche wie geistige Reaktionen

| | |
|-----------------------|---|
| Seminarnummer: | 833021 |
| Termin: | 07.06. - 11.06.2021 |
| Ort: | Kloster Schweinheim |
| Preis: | 855,00 € inkl. Ü/VP im DZ 955,00 € für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag: 40,00 € insgesamt |

Dozent: Florian Heinzmann

Florian Heinzmann (M.A. Jahrgang 1972) ist Religionshistoriker (M.A.), Yogalehrer, Meditationslehrer und Stressmanagement-Trainer. Sechs Jahre hat er in hinduistischen Klöstern gelebt, wo er in diverse Disziplinen des Yoga, der Meditation und des Kirtan (Mantramusik) ausgebildet wurde. Gemeinsam mit seiner Frau leitet er Unity-Training, ein Yoga- und Achtsamkeitsstudio in Köln und gibt Stresskompetenztrainings in Unternehmen und Retreats in ganz Deutschland. Außerdem leitet er Ausbildungen zum Yoga-, Meditationslehrer und Life-Balance-Trainer.

TeilnehmerInnenzahl: 10 - 20

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

Der Dozent

Florian Heinzmann



Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Frühzeitiges Erkennen eigener Stress-Symptome und Stress-Muster, Selbstwirksamkeit gegen Stress, Verbesserung der Selbstregulation und Resilienz, Steigerung der Souveränität und des Selbstvertrauens in Beruf und Alltag, Harmonisierung des Atemrhythmus, Kräftigung und Reinigung der Atemorgane, Verbesserung der Haltung und Fitness: Stärkung des Rückgrats, Kräftigung der Muskulatur und Steigerung der Flexibilität

Unterkunft/Verpflegung

Das ehemalige Kloster mit historischem Ambiente liegt in einem Tal zwischen Euskirchen, Rheinbach und Bad Münstereifel eingebettet in der Natur: Wälder und Wiesen und die fußläufig erreichbare Steinbachtalsperre laden ein, sich zu erholen und Neues zu entdecken. Seit 2005 ist das Klostergelände im Besitz des Architekten Frank Zurawski. Mit gekonnten Restaurierungen und behutsamen baulichen Neuerungen hat er das Gelände wiederbelebt. Die Stille und die Natur, die das Kloster umgeben, unterstützen konzentriertes Arbeiten und Entspannung, Fußbodenheizung und ein Kaminofen wärmen in der kalten Jahreszeit.

Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch nach den Kochkünsten und Prinzipien der Fünf-Elemente-Küche verpflegt. Die Kölner Köchin Waltraud Berg kocht mit viel Liebe

und Erfahrung auf der Basis regionaler und überwiegend biologischer Zutaten und stimmt ihre Gerichte auf die jeweiligen Jahreszeiten ab. So, dass sie ihren Beitrag zur Unterstützung des



inneren Gleichgewichts leisten.

Tief durchatmen, innerliche zur Ruhe kommen: Im ehemaligen Kloster Schweinheim übernachten Sie in ruhiger Umgebung. Sie können zwischen Einzelzimmern und Doppelzimmern wählen. Alle Zimmer sind mit eigenem Bad und Dusche/ WC ausgestattet.

Link zum Haus: www.kloster-schweinheim.de

Seminarzeiten

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

Anreise mit der Bahn

Der nächste Bahnhof aus Richtung Bonn liegt in Odendorf (10 km) und aus Richtung Köln in Euskirchen (12 km). Von dort empfehlen wir Ihnen ein Taxi zum Kloster Schweinheim zu nehmen. Vom Bahnhof Euskirchen besteht alternativ die Möglichkeit mit dem Bus bis Kirchheim-Klosterpfad (45 Minuten) zu fahren und das letzte Wegstück (ca. 1,5 km) zu

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

Anreise mit dem Auto

Da viele Navigationsgeräte den kürzesten Weg nicht finden, empfehlen wir Ihnen folgender Wegbeschreibung zu folgen. Das Kloster Schweinheim gehört zum Ort Kirchheim (nicht zum Ort Schweinheim). Als Grobe Orientierung können Sie als Zieladresse „Im Klostertal, Euskirchen“ eingeben.

Aus Richtung Koblenz über BAB 61

- BAB 61 - Richtung Köln
- Abfahrt Anschlussstelle Rheinbach
- weiter auf B 266 - Richtung Euskirchen/Rheinbach
- weiter auf L 493 - Richtung Loch
- Durchfahrt von Waldau, Queckenberg
- in Loch rechts abbiegen auf L 210
- weiterfahren auf L 210
- nach 2,8 km links abbiegen in Anliegerstraße und der Skizze folgen

Aus Richtung Köln über BAB 61

- BAB 1 - Richtung Euskirchen/Koblenz
- Wechsel auf BAB 61 - Richtung Koblenz
- Abfahrt Swisttal, Heimerzheim
- beim Kreisverkehr dritte Ausfahrt (L 210)
- 8,1 km gerade aus
- dritter Kreisverkehr, zweite Ausfahrt Richtung Rheinbach
- nach 1,6 km rechts in Anliegerstraße abbiegen und der Skizze folgen

Aus Richtung Bonn über B 56

- B 56 - Richtung Euskirchen
- Durchfahrt von Alfter, Essig
- an der Ampelkreuzung links auf die L 210 Richtung Altenahr, Steinbachtalsperre
- nach 4,1 km im dritten Kreisverkehr zweite Ausfahrt Richtung Rheinbach
- nach 1,6 km rechts in Anliegerstraße abbiegen und der Skizze folgen

Aus Richtung Eifel über B 51

- B 51 - Richtung Euskirchen
- rechts in L 11 - Richtung Flamersheim, Steinbachtalsperre
- Durchfahrt von Arloff
- im Kreisel 1. Ausfahrt auf L 210
- nach 1,6 km rechts in Anliegerstraße abbiegen und der Skizze folgen

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“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. 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. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

Sonstiges

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