

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 altbewährten 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 Teilnehmende 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:	833026
Termin:	12.10. – 16.10.2026
Dauer:	Mo. 12.30 Uhr – Fr. 14.00 Uhr
Ort:	Heiligenhafen, Ostsee
Preis:	1.175,00 € inkl. Ü/HP im DZ Zuschläge auf Anfrage 1.375,00 € für Einrichtungen / Firmen
Dozent:	Ingo A. Koch
Ingo A. Koch (Dipl.-Betriebswirt, Jahrgang 1968) ist selbständiger Life- und Business-Coach, Trainer für Stress-Prävention und Speaker-Trainer. Zuvor war er rund 30 Jahre als Manager bei großen Unternehmen tätig. Nach Ausbildungen u.a. zum Strategic Intervention Life Coach bei Robbins-Madanes Training, Stress-Management-Trainer, Yoga-Lehrer und Yoga Philosophie-Master unterstützt er heute in 1:1-Coachings, Seminaren und Team-Workshops sowohl Privatpersonen als auch Mitarbeitende und Führungskräfte von Unternehmen dabei, ihr Stress-Niveau zu senken, um mit frischer Energie, neuer Perspektive und Klarheit über ihre Ziele vom Wollen ins Handeln zu kommen. Ebenso bereitet der erfahrene Kommunikations- und Bühnenprofi Menschen auf ihren souveränen Auftritt vor Publikum oder in den Medien vor. Überdies unterrichtet er regelmäßig Yoga und leitet Meditationen und Atemübungen an.	
Teilnehmendenzahl:	10 – 18
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

Der Dozent
Ingo A. Koch



Ihr Nutzen

- Sie erlernen eigene Stress-Symptome und Stress-Muster frühzeitig zu erkennen.
- Sie stärken Ihre Selbstwirksamkeit gegen Stress, sowie Ihre Fähigkeiten der Stressregulation und fördern Ihre Resilienz.
- Sie steigern Ihre Souveränität und Ihr Selbstvertrauen in Beruf und Alltag.
- Sie harmonisieren Ihren Atemrhythmus, kräftigen und reinigen Ihre Atemorgane. Sie verbessern Ihre Haltung und Ihre körperliche Fitness. Beides trägt zu einer besseren Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag bei.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.

Ergänzend zum Seminarprogramm können Sie ein individuelles Coaching vereinbaren. Die dafür zusätzlich entstehenden Kosten werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

Übernachtung/Verpflegung



Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhotel Bretterbude in Heiligenhafen in erster Reihe an der Ostsee. Nordische Gelassenheit vermittelt ein entspanntes Lebensgefühl in einzigartiger Lage direkt am Strand. Dieser lädt zu

kilometerlangen Spaziergängen in frischer Ostseeluft ein. Ein Besuch des Hafens im Ort, Entspannung in einem Strandkorb – hier lässt sich der Norden pur und ursprünglich genießen.

Im Seminarpreis enthalten ist Halbpension (Frühstück und Mittagessen). Sie haben zum Mittagessen jeweils die Wahl zwischen einem vegetarischen Gericht, einem Fischgericht oder einem Fleischgericht. Zudem inkludiert die Halbpension einen kleinen Nachmittagsnack. Wenn es die Situation vor Ort zulässt, wird ein Wechsel von Mittagessen auf Abendessen durchgeführt. In diesem Fall wird der kleine Snack am Vormittag statt nachmittags gereicht. Während der Seminarzeiten stehen Tagungsgetränke kostenlos zur Verfügung.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Buchung, dass die Doppelzimmer eher klein sind und sich nur für Paare eignen.

Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

Zuschläge:

- DZ Landblick: kein Zuschlag
- DZ Meerblick: 40,00 € Zuschlag insgesamt
- DZ Etagenbutze Meerblick: 80,00 € Zuschlag insg.
- EZ Landblick: 212,00 € Zuschlag insgesamt
- EZ Meerblick: 292,00 € Zuschlag insgesamt
- DZ als EZ (Etagenbutze) Meerblick: 372,00 € Zuschlag insgesamt

Kontakt zum Haus:

Bretterbude GmbH & Co.KG

Seebrückenpromenade 4

23774 Heiligenhafen

Tel. 04362-50040

heiligenhafen@bretterbude.de

www.bretterbude-hhf.de

Am Haus steht gegen eine Gebühr von 4,00 € pro Tag eine begrenzte Anzahl von Parkplätzen zur Verfügung, die nicht vorab reservierbar sind.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 13.30 Uhr und endet am Freitag gegen 14.00 Uhr mit dem Mittagessen.

Anreise mit dem Zug

Mit der Bahn geht es nach Oldenburg (in Holstein) und von dort nehmen Sie ab ZOB die Buslinie 5804 oder 5811 zum Wilhelmsplatz. Danach folgt ein Fußweg von ca. 10 Minuten bis zum Hotel. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.



Anreise mit dem Auto

Von Süden fahren Sie ab Hamburg auf der Autobahn A1 in Fahrtrichtung Puttgarden. Die Autobahn führt direkt bis Heiligenhafen. Aus dem Osten/Südosten kommend nehmen Sie die Autobahn A20 bis kurz vor Lübeck, dort wechseln auf die A1 und weiter in Richtung Puttgarden. Sie nehmen die Abfahrt Heiligenhafen-Mitte und fahren geradeaus auf der Bergstraße bis zum Hafen fahren. Hier angekommen folgen Sie bitte den Schildern Richtung Steinwarder.

Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

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 dieses 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 Tarifierurlaub in Anspruch nehmen.

Ergänzend zum Seminarprogramm besteht gegebenenfalls die Möglichkeit, ein individuelles Coaching zu vereinbaren. Die dafür zusätzlich entstehenden Kosten werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.



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.