

## 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

<b>Seminarnummer:</b>	835326
<b>Termin:</b>	28.06. - 03.07.2026
<b>Zeiten:</b>	So. 18.00 Uhr – Fr. 14.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Kronsgaard, Ostsee
<b>Preis:</b>	1.125 € (Ü/VP im DZ) EZ-Zuschlag: 100,00 € insg. 1.325,00 € für Einrichtungen/Firmen

Übernachungskosten für den Hund inklusive.

**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. ZENbo Balance®-Trainerin, Waldbaden-Kursleiterin. 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 14 Jahren Auslandstätigkeit als Fitness-Managerin und Yoga-Retreat-Lehrerin im Tourismus, bildet sie heute selbst aus und gibt Bildungsurlaube im In- und Ausland. Derzeit befindet sie sich in Ausbildung zur Heilpraktikerin Psychotherapie.

Minimale Teilnehmerszahl: 10

Maximale Teilnehmerszahl: 16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende 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

Nur wenige Meter vom feinen Sandstrand gelegen, bietet das Landhaus Ostseeblick in Kronsgaard viel Platz zum Entspannen in heimeliger Atmosphäre. Der grüne Sonnengarten lädt dazu ein, ausgiebig die Seele baumeln zu lassen ebenso können Sie im hauseigenen Swimmingpool, Sauna, Dampfbad und Whirlpool entspannen. In dieser Unterkunft sind Hunde herzlich willkommen! Der Hundestrand in Kronsgaard ist nur 500 Meter entfernt und lädt zu langen Spaziergängen und erfrischenden Badepausen ein.

Im Seminarpreis enthalten ist Vollpension (Frühstück, Mittagessen und Abendessen). Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet.



**Kontakt zum Haus:**  
Landhaus Ostseeblick  
Pottloch 3  
24395 Kronsgaard  
[www.landhaus-ostseeblick.sh](http://www.landhaus-ostseeblick.sh)

**Die Verpflegung des Vierbeiners erfolgt selbstorganisiert. Verpflegungskosten für den Hund sind entsprechend nicht Die Vierbeiner wohnen dem Seminar bei und präsentieren beim Üben der Methoden Alltagssituationen, die sich den Teilnehmenden nach dem Bildungsurlaub eventuell stellen.**

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 mit dem obligatorischen „Hundebeschnüffeln“, bevor es mit dem Abendessen weitergeht. Das Seminar endet am Freitag nach dem Mittagessen um 14.00 Uhr.

## Anreise mit dem Auto

Von Hamburg fahren Sie auf der A7 nördlich Richtung Flensburg. Gleich nach der Rendsburger Hochbrücke verlassen Sie die Autobahn über die Ausfahrt Rendsburg/ Büdelsdorf. Fahren Sie in Richtung Eckernförde (B203). Ab Eckernförde folgen Sie der Ausschilderung nach Kappeln.

In Kappeln wechseln Sie auf die B 199, Richtung Flensburg. Nach ca. 10 km biegen Sie nach rechts in Richtung Bobeck ab (50 Meter vor der Ausfahrt steht rechts eine Windmühle). Dann folgen Sie der Ausschilderung nach Pottloch zum Landhaus Ostseeblick.

## 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 / Sonstiges

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.