

Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention

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

Bildungsurlaub/Bildungszeit

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:	837527
Termin:	01.03.2027 – 05.03.2027
Seminardauer:	Mo 12.30 Uhr – Fr 14.00 Uhr
Ort:	Haus Insel Reichenau, Reichenau
Preis:	895,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 68,48 € insgesamt 1.095,- € für Einrichtungen/ Firmen
Dozentin:	Silvia Nohl
Silvia Nohl , zertifizierte Stressmanagement-Trainerin und Yogalehrerin, unterstützt Menschen in herausfordernden beruflichen und persönlichen Situationen – praxisnah, wissenschaftlich fundiert und nachhaltig. Ihr Weg führte sie über Stationen im Vertrieb und Partnermanagement u.a. in einer Veranstaltungsarena sowie im Profisport-Umfeld der Fußball-Bundesliga hin zu ihrer heutigen Tätigkeit: dem gezielten Aufbau innerer Stärke, Achtsamkeit und mentaler Resilienz. Mit ihrem eigenen Unternehmen begleitet sie Gruppen und Einzelpersonen dabei, gesunde Stressbewältigungsstrategien in ihren Alltag zu integrieren. Ihr Ansatz verbindet Methoden der modernen Stressforschung mit Elementen aus Yoga und Achtsamkeit, für mehr innere Ruhe, Klarheit im Denken und selbstwirksames Handeln. So schafft Silvia Nohl Räume, in denen Reflexion und nachhaltige Veränderung möglich werden, sei es im Führungskontext, bei hoher Belastung oder in Phasen beruflicher Neuorientierung.	
Teilnehmendenzahl:	10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Übernachtung, Vollpension, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.
Übungsmatten sind nicht im Haus vorhanden – bitte mitbringen!	

Die Dozentin: **Silvia Nohl**





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

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhaus Insel Reichenau. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüsegärten umgeben, befindet sich das Haus in einzigartiger Lage direkt am Bodensee. Mit seinem eigenen Badestrand, großzügigen Terrassen mit Blick zum See und einer weitläufigen Grünanlage lädt der Ort zum Verweilen ein.

Es empfängt Sie ein überwältigender Seeblick bis zum Schweizer Ufer und beruhigendes Wellenrauschen. Wohltuende Weite, Genuss und Entspannung werden hier von Anfang an erfahrbar.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 12.00 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen und endet am Freitag um 14.00 Uhr mit dem Mittagessen.



Anreise

Anreise mit dem Zug

Sofern Sie mit dem Zug anreisen, müssen Sie am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen in den Nahverkehrszug „Seehas“ umsteigen. Bitte fahren Sie bis zum Bahnhof „Reichenau (Baden)“. Von dort besteht eine Busverbindung zum Seminarhaus Insel Reichenau. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die Fahrzeiten der Buslinie 204 bis Haltestelle Mittelzell Königsegg. In der Regel fahren die Busse halbstündlich bis stündlich.

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

Anreise mit dem Auto

Von der Autobahn A 81 kommend verlassen Sie die Strecke Stuttgart-Singen an der Ausfahrt Konstanz. Folgen Sie der B33 Richtung Konstanz und biegen Sie an der Abzweigung „Schweiz-Insel Reichenau“ rechts ab. Schon an der nächsten Kreuzung erreichen Sie rechts über die breite Pappelallee die Insel.

Kurz nach dem Ortseingangs-Schild sehen Sie auf der rechten Seite die Kirche „St. Georg“ (ein Wahrzeichen der Insel). Etwa auf Höhe der Kirche biegen Sie links ein in die „Oberzeller Straße“. Folgen Sie dem Straßenverlauf für 1,9 km. Dann biegen Sie links in die Markusstraße (Sackgasse, Richtung See) ein. Am Ende der Sackgasse, nach ca. 300 m, liegt die Familienferienstätte Haus Insel Reichenau.



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 Reise-Rücktrittsversicherung.