

Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken - für mehr Gelassenheit im Berufsalltag

Bildungsurlaub / Bildungszeit auf Sizilien

Yoga, Pilates und Entspannungsmethoden sprechen Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Allein die Konzentration auf Bewegungsfluss und Atmung hat meditativen Charakter, denn der Geist verweilt im Augenblick des Geschehens. Physisch wird der Körper aufgerichtet, gestärkt und gedehnt. Die präzise ausgeführten Übungen werden seit Jahrzehnten weltweit auch von Ärzten und Physiotherapeuten vermittelt und empfohlen. Yoga als Bestandteil des Ayurveda, der Wissenschaft vom 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. Bewährte Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können dem Seminarteilnehmenden 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.

Stress hat durchaus auch positive Effekte – so hat er uns durch manche Prüfung getrieben und Läufer ist er als regelrechter Kick unter dem Namen „Runner's High“ bekannt. Und obschon die Weltgesundheitsorganisation Stress zu „einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt, darf nicht vergessen werden, dass eine Stressreaktion ein von der Natur eingerichteter Mechanismus ist, um das Überleben zu sichern. Dennoch: Psychische Überlastung zählt mittlerweile zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsausfälle. Oft sind es nicht äußere Umstände, die Stress auslösen, sondern das, was die Betroffenen einer Situation an Bewertung hinzufügen. In diesem Bildungsurlaub wird die eigene Lebenssituation reflektiert und ressourcenorientierte Lösungsansätze kreativ erarbeitet, um sie anschließend in den Alltag zu integrieren und ggf. an Dritte weitergeben zu können.

Seminarinhalte

- Umgang mit Stress und belastenden Situationen, Erlangen innerer Ausgeglichenheit
- Entspannungstechniken (Anwendungen und Wirkungen)
- Bewegungsformen (Anwendungen und Wirkungen)
- Theoretische Grundlagen

Seminarnummer:	837727
Termin:	24.04. - 01.05.2027
Zeiten:	So, 19.00 Uhr – Fr, 19.00 Uhr Das Seminar findet von Sonntag bis Freitag statt. Die Unterkunft ist von Samstag bis Samstag gebucht.
Ort:	Hotel Airone, Sardinien
Preis:	1.335,00 € inkl. Ü/HP im DZ 1.535,00 € für Firmen EZ-Zuschlag: 350,00 €
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. 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 7 Jahren Auslandstätigkeit als Fitness-Managerin und -Trainerin im Tourismus, bildet sie heute selbst aus und gibt Bildungsurlaube sowie Yoga-Retreats rund um die Welt. Derzeit befindet sie sich in Ausbildung zur Heilpraktikerin Psychotherapie.
	Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Halbpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

Die Dozentin
Kathleen Schwiese



Ihr Nutzen

- Sie gewinnen einen Überblick über verschiedene Bewegungsmethoden und Entspannungsmethoden und lernen, wie Sie diese in Ihren beruflichen Alltag integrieren können. Multiplikatoren werden motiviert diese im beruflichen Setting an Dritte weiterzugeben.
- Sie praktizieren unterschiedliche Methoden der Stressprophylaxe und erkennen Zusammenhänge im Sinne einer Stärkung der Ressourcen für sich und andere.
- Sie erhalten Hintergrundinformationen und verbessern Ihre sachliche Kommunikation im Hinblick auf den Risikofaktor „Stress“. Sie erfahren, wie eine nachhaltige Praxis der Burnout-Prophylaxe am Arbeitsplatz aussehen kann und werden motiviert sie umzusetzen bzw. Ihr Wissen an Dritte weiterzugeben.
- Sie beleuchten gesellschaftspolitische und globale Zusammenhänge zum Thema und deren Auswirkungen.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.

Übernachtung/Verpflegung

Eingebettet zwischen dem Grün des großen umgebenden Parks und mit Blick auf den Golf von Cannigione, befindet sich das Hotel Airone in der Nähe von Baja Sardinia. Seit dreißig Jahren ist die Natur dort der größte Luxus: Ruhe, unvergessliche Ausblicke und weiße Sandstrände nur wenige Schritte entfernt.

Als kleines und charmantes Dorf gestaltet, setzt sich das Hotel aus einem zentralen Kern sowie anderen Gebäuden zusammen, die als Nebengebäude konzipiert sind und zum zentralen Platz, dem großen Pool oder dem Park hin ausgerichtet sind. In der gesamten Anlage erleben Sie Ruhe, Erholung und atemberaubende Sonnenuntergänge.

Die gebuchten Zimmer liegen im Erdgeschoss oder im ersten Stock und verfügen über Fenster mit Blick auf den großen Garten oder die zentrale Piazzetta des Hotels.

Sie werden in Halbpension (Frühstück und Abendessen) verpflegt. In wunderschöner Kulisse zollt die Küche, die hauptsächlich von der mediterranen Tradition inspiriert ist, dem reichen kulinarischen Erbe der Insel Tribut, indem sie geschickt Elemente der Tradition und Innovation ausbalanciert.



Seminarzeiten

Die Samstage sind zur An- beziehungsweise Abreise geplant. Am Sonntag ist ein gemeinsames Abendessen um 19.00 Uhr geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Montag um 9.45 Uhr und endet am Freitag gegen 19.15 Uhr. Zum Abschluss ist ein gemeinsames Abendessen geplant. Im Preis inbegriffen ist das Frühstück am Abreisetag.

Anreise

Mit dem Flugzeug: Sie fliegen bis nach Olbia. CO₂-Klimakompensation: Wir übernehmen zu **100% den atmosfair-Beitrag** für Ihre Anreise.

Zur Weiterreise ab dem Flughafen Olbia (Entfernung ca. 30 km) können Sie ein Taxi, einen Mietwagen oder den Bus nehmen.

Mit dem Auto: Vom Hafen und Flughafen Olbia folgen Sie den Schildern zur Costa Smeralda. Nehmen Sie dann die Straße zum Dorf San Pantaleo. Nach San Pantaleo folgen Sie den Schildern nach Baja Sardinia. Sobald Sie den Golf von Cannigione sehen, sind Sie angekommen; das Hotel befindet sich auf der linken Seite der Straße.



Bitte bedenken Sie, dass Sie beim Check-In Ihren Ausweis und Ihre Kreditkarte bereithalten.

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 Tarifrurlaub 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.