

Gelassen durch die Wechseljahre – Dein Weg zu neuer Balance im Beruf für eine entspanntere Gesellschaft Bildungsurlaub / Bildungszeit

Der Stress im Berufsleben kann in den Wechseljahren eine zusätzliche Herausforderung darstellen. Wenn sich das eigene Erholungsvermögen zunehmend verschlechtert, führt das nicht nur zu einer enormen Belastung, sondern auch zu einer geminderten Leistungsfähigkeit.

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie gezielt dabei, eine nachhaltige Stresskompetenz aufzubauen und durch effektive Regenerationstechniken zu neuer Energie zu finden – für mehr Gelassenheit im Beruf und eine entspanntere Gesellschaft.

Das ganzheitliche Programm beruht auf den neuesten Erkenntnissen der Neurologie und Stressforschung und kombiniert die drei wesentlichen Säulen: Achtsamkeit, Yoga und Meditation.

Verstehen Sie die komplexen Zusammenhänge zwischen den hormonellen Veränderungen der Wechseljahre und den Reaktionen Ihres Gehirns und Organismus auf Stress. Sie erlernen ein umfassendes und zugleich unkompliziertes Programm, um in jeder Situation die innere Ruhe, Gelassenheit und Balance zu bewahren.

Jede Praxiseinheit verbindet Theorie und Praxis, indem wir den Nutzen der erlernten Methoden für Ihren beruflichen Alltag (Gesundheit, Prävention, Leistungsfähigkeit, Resilienz) beleuchten. Zudem erhalten Sie praktische Anleitungen, wie Sie dieses Wissen an Kolleginnen und Kollegen weitergeben können.

Seminarnummer:	838526
Termin:	21.09. - 25.09.2026
Seminardauer:	Montag, 13.00 Uhr (12.00 Uhr Mittagessen) – Freitag, 13.00 Uhr
Ort:	Hotel NOORD, Carolinensiel
Preis:	Preise: 920,- € (Ü/HP) EZ-Zuschlag: 192,- € insg. 1120,- € für Einrichtungen/Firmen
Dozent:	Meike Kordfelder
Meike Kordfelder (Jahrgang 1982) ist selbstständige Yogalehrerin und Personaltrainerin, Mental- & Business- sowie Menopause-Coach. Sie machte ihr Hobby zum Beruf und war 12 Jahre lang als Studioleitung im Fitnessbereich tätig.	
Heute unterstützt sie 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 unterrichtet die erfahrene Regenerations-trainerin regelmäßig Yoga, leitet Meditationen und Atemübungen an.	
Teilnehmendenzahl:	10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.



Ihre Dozentin
Meike Kordfelder

Seminarinhalte

- Gesellschaftliche Zusammenhänge von Kommunikation über Wechseljahre verstehen lernen.
- Achtsamkeitsübungen
- Erlernen alltagstauglicher, achtsamkeitsbasierter Methoden und Atemtechniken zur aktiven Stressbewältigung im Zusammenhang mit den Wechseljahren
- Entwicklung von Strategien zur Symptombehandlung von Wechseljahresbeschwerden und die Umsetzbarkeit am Arbeitsplatz
- Yoga: bewusster Kontakt mit dem Körper durch Übung von Yogastellungen
- Meditation: Beruhigung von Körper, Atem und Geist

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:
 - Gesellschaftliche Zusammenhänge von Kommunikation über Wechseljahre verstehen lernen.
 - Erlernen alltagstauglicher, achtsamkeitsbasierter Methoden und Atemtechniken zur aktiven Stressbewältigung im Zusammenhang mit den Wechseljahren
- Entwicklung von Strategien zur Symptombehandlung von Wechseljahresbeschwerden und die Umsetzbarkeit am Arbeitsplatz

Ihr Nutzen

In diesem Seminar lernen Sie, Stress-Symptome und -Muster in den Wechseljahren frühzeitig zu erkennen. Sie stärken Ihre Fähigkeit zur Stressregulation und fördern Ihre Resilienz, um Belastungen nachhaltig zu bewältigen.

Durch gezielte Übungen steigern Sie Souveränität und Selbstvertrauen im Berufs- und Privatleben. Sie üben, das Erregungsniveau in verschiedenen Phasen zu senken, lernen Atemtechniken für bessere Konzentration und verbessern Ihre allgemeine Fitness. Diese Effekte fördern direkt Ihre Leistungsfähigkeit und Präsenz im Beruf.

Die Inhalte sind so konzipiert, dass Sie das Gelernte sofort in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Sie eignen sich auch für Multiplikatoren, die diese Methoden im beruflichen Umfeld weitergeben möchten.

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung (Hose, Oberteil) für Meditation
- Sportkleidung (Hose, Oberteil) sowie Yogamatte
- Hausschuhe oder warme Socken
- für Freizeitaktivitäten bitte feste Schuhe und wetterfeste Kleidung
- Schreibutensilien

Übernachtung/Verpflegung

Das neue Hotel NOORD Carolinensiel liegt unweit der Küste direkt am kleinen Fluss Harle und verfügt über einen Wellnessbereich, ein Restaurant und ein Café. Vom Hotel sind es sowohl zum Bahnhof als auch zum nächsten Strand nur zwei Kilometer.

Im Hotel können Sie sich (kostenpflichtig) Fahrräder ausleihen. Die gebuchte Hotelkategorie Signature Classy bietet jeweils einen Balkon oder eine Terrasse. Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie am An- und Abreisetag einen leckeren, vitalen Mittagssnack.



Anreise per Auto

Für das Navigationsgerät folgende Adresse verwenden: Nordseestraße 1 in 26409 Carolinensiel. Im Ort der Beschilderung in Richtung NOORD oder der Cliner Quelle folgen.

Aus dem Osten: Über die A1 an Bremen vorbei bis Ausfahrt Delmenhorst-Ost Richtung Oldenburg. Weiter auf der A28 bis Kreuz Oldenburg-Ost, dort auf die A29 Richtung Wilhelmshaven. Ausfahrt B210 Richtung Wittmund/Jever/Schortens.

Aus dem Süden und östlichen Ruhrgebiet: Auf der A1 bis Ahlhorner Dreieck, dann A29 Richtung Wilhelmshaven. Am Kreuz Wilhelmshaven Abfahrt Wittmund/Jever/Schortens, der B210 Richtung Jever/Wittmund folgen. Von dort der Beschilderung nach Carolinensiel.

Aus dem westlichen Ruhrgebiet: Über die A31 durch den Emstunnel bei Leer/Ostfriesland, weiter auf die A28 bis Abfahrt Leer-Ost/Hesel/Aurich. Dann Richtung Aurich, dort auf die B210 Richtung Wittmund/Wilhelmshaven. Über die Umgehung Wittmund nach Carolinensiel.

Zus. Parkplatzgebühren 6,- € pro Tag zahlen Sie vor Ort.

Anreise per Bahn

Die nächsten Bahnhöfe vom NOORD sind Wittmund, Esens, Jever, Sande und Norddeich. Von dort aus können Sie mit dem Bus oder einem Taxi nach Carolinensiel weiterfahren. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Sicherheit

Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

Sonstiges: Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.