

## Mentale Stärke und Stressresistenz – Wege zu innerer Balance und körperlicher Entlastung

### Bildungsurlaub/Bildungszeit

In einer Arbeitswelt, die von ständigen Veränderungen, Reizüberflutung und hohen Leistungsanforderungen geprägt ist, stehen wir oft unter Druck, der unsere mentale und körperliche Gesundheit beeinträchtigen kann. Moderne Neurobiologie und Neuroathletik bieten hier wissenschaftlich fundierte und höchst effektive Wege, um Stress nicht nur zu bewältigen, sondern unsere innere Stärke und Widerstandsfähigkeit gezielt aufzubauen. Entdecken Sie, wie Sie durch die gezielte Verbindung von Körper, Gehirn und Bewusstsein zu mehr Gelassenheit, Fokus und nachhaltiger Leistungsfähigkeit finden.

Dieser Bildungsurlaub führt Sie in ein einzigartiges Konzept ein, das Ihnen hilft, die Kontrolle über Ihre Stressreaktionen zurückzugewinnen und Ihre persönlichen Ressourcen zu aktivieren. Wir lernen, wie wir die natürlichen Mechanismen des Körpers nutzen können, um auch unter Druck fokussiert und ausgeglichen zu bleiben.

#### Hierfür werden folgende Techniken und Inhalte erlernt:

**Neurobiologische Grundlagen:** Verstehen Sie die Funktionsweise von Gehirn, Hormonen und Nervensystem bei Stress und Entspannung, um Ihre Reaktionen bewusst zu steuern.

**Atemtechniken zur Stressregulation:** Erlernen Sie gezielte Atemübungen, die den Parasympathikus aktivieren, die CO<sub>2</sub>-Toleranz erhöhen und so Ihren Fokus und Ihre innere Ruhe stärken.

**Neuroathletik-Drills (visuell, vestibulär, propriozeptiv):** Durch spezielle Übungen für Augen, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung optimieren Sie den Input Ihres Gehirns, was zu besserer Koordination, Schmerzreduktion und erhöhter mentaler Klarheit führt.

**Meditation & Achtsamkeit:** Entdecken Sie die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit auf Hirnregionen wie den präfrontalen Kortex und die Amygdala, um emotionale Stabilität und Konzentration zu fördern.

Die Teilnehmenden erlernen damit wissenschaftlich belegte und praxisnahe Techniken, die darauf ausgelegt und dazu geeignet sind, in den Berufsalltag integriert und in die Praxis umgesetzt zu werden.

Es gibt keine Teilnahmevoraussetzungen. Allerdings sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf mehrere Stunden körperlicher und mentaler Übung einzulassen. In jeder Praxiseinheit ist eine Wissensvermittlung im Hinblick auf den Nutzen im beruflichen Alltag (Gesundheit, Prävention, Leistungsfähigkeit, Resilienz) und im Hinblick auf die Weitergabe an Mitarbeiter (Didaktik und Methodik) enthalten. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt, einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

<b>Seminarnummer:</b>	838626
<b>Termin:</b>	30.11. - 04.12.2026
<b>Seminardauer:</b>	Mo. 13.30 Uhr – Fr. 13.45 Uhr
<b>Ort:</b>	Heiligenhafen, Ostsee
<b>Preis:</b>	955,00 € inkl. Ü/HP im DZ Zuschläge auf Anfrage  1.155,00 € für Einrichtungen / Firmen
<b>Dozent:</b>	Jörn Richter

Jörn Richter (Jahrgang 1983) ist diplomierter Sportwissenschaftler und seit über 15 Jahren selbstständiger Personal Fitness-/ Neuroathletik-/ Mentaltrainer. Seine Leidenschaft ist es, den Einklang von Körper und Geist bei seinen Kunden zu erreichen.

Mit einer beeindruckenden sportlichen Vergangenheit als ehemaliger Deutscher Meister und Rekordhalter im Rettungsschwimmen entschied sich Jörn nach seinem Sportstudium in Köln für eine neue Herausforderung im Wasserball. Hier wurde er als Sportler Vizemeister in der 2. Wasserballliga West mit Duisburg 98.

Jörns Berufung liegt darin, Privatpersonen, Gruppen und Mitarbeitenden in Unternehmen durch gezieltes physisches und psychisches Training zu einem besseren Körpergefühl und mentalen Stärke zu verhelfen.

**Teilnehmendenzahl:** 10 - 15

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

#### Der Dozent

#### Jörn Richter



## 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:** Steigerung von mentaler Stärke, Resilienz und Selbstvertrauen im beruflichen Alltag; Förderung von Entspannung und Fokus in Stresssituationen; Erlangung innerer Balance, Gelassenheit und Zufriedenheit; Stärkung der emotionalen Regulation und Reduktion von Belastungsreaktionen; Optimierung der Atmung für mehr Energie und Klarheit.
- **Verbesserung** der körperlichen Wahrnehmung, Koordination und Stabilität durch gezielte Neuroathletik-Drills zur Linderung von Schmerzen und Steigerung der allgemeinen Fitness.

## 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 ein, zu kilometerlangen Spaziergängen in frischer Ostseeluft. 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. Wenn es die Situation vor Ort zulässt, wird ein Wechsel von Mittagessen auf Abendessen durchgeführt. Die Halbpension beinhaltet zusätzlich einen Vormittags- und einen Nachmittagsnack.

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 pro Person:

- DZ Landblick: kein Zuschlag.
- DZ Meerblick: 40,00 € Zuschlag insgesamt
- DZ-Etagenbutze Meerblick: 80,00 € Zuschlag insgesamt.
- EZ Landblick: 160,00 € Zuschlag insgesamt.
- EZ Meerblick: 240,00 € Zuschlag insgesamt.
- DZ als EZ (Etagenbutze) Meerblick: 320,00 € Zuschlag insges.

### 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 Gebühr eine begrenzte Anzahl von Parkplätzen zur Verfügung, die nicht vorab reservierbar sind.



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 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](http://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 Steinwarde.

Bitte nutzen 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“. 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.

