

Besser schlafen, gelassener leben Ein Intensiv-Seminar für erholsamen Schlaf und mehr Energie

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Erholsamer Schlaf ist die Grundlage für viele Faktoren, die ein ganzheitlich gesundes Leben ausmachen, wie bspw. Lebensfreude, emotionale Stabilität, körperliche und mentale Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Entscheidungsstärke und Konzentrationsfähigkeit.

Dennoch erleben viele (berufstätige) Menschen, dass innere Anspannung, hohe Anforderungen, Termindruck und mentale Dauerpräsenz die nächtliche Regeneration beeinträchtigen. Die Folgen zeigen sich im Alltag deutlich: Konzentrations-schwierigkeiten, Reizbarkeit, sinkende Energie, Erschöpfung, geringere Belastbarkeit und ein dauerhaft erhöhtes Stressniveau. Der Schlaf wird zu einer Sorge statt zu einer willkommenen Phase der Ruhe.

Schlafprobleme entstehen selten zufällig. Sie entwickeln sich häufig aus einem Zusammenspiel von äußeren Belastungen, inneren Anspannungen und Einstellungen, ungünstigen Gewohnheiten, Gedankenmustern und einem gestörten Verhältnis zwischen An- und Entspannung. Auch die Wechselwirkung zwischen diesen Ursachen und den körperlichen sowie organischen Prozessen spielen eine große Rolle. Wer schlecht schläft, verliert Energie und oft auch das Vertrauen in den eigenen Körper und seine Fähigkeit zur Regeneration.

Das fünftägige Seminar „Besser schlafen, gelassener leben“ bietet einen geschützten und praxisnahen Rahmen, um die eigenen Schlafmuster besser zu verstehen, Ursachen von Schlafstörungen zu erkennen und wirksame Wege zu einem erholsamen Schlaf zu entwickeln – auch bei künftigen Herausforderungen des Lebens. Die Teilnehmenden erhalten fundiertes Wissen über die biologischen und psychischen Grundlagen des Schlafs und lernen, welche Faktoren den Schlaf fördern oder behindern. Der Fokus liegt jedoch auf der Ursachenerkennung und der Förderung der Selbstwahrnehmung, um die Ursachen aufzulösen.

Zwei Wochen vor Seminarbeginn erhalten die Teilnehmenden ein strukturiertes Schlaftagebuch, das eine Woche lang geführt wird. Dieses dient der bewussten Beobachtung eigener Schlafgewohnheiten und Belastungsfaktoren. Die Auswertung bildet eine zentrale Grundlage für die individuelle Arbeit im Seminar. Persönliche Herausforderungen werden gezielt aufgegriffen und in konkrete Lösungsstrategien überführt.

Ein zentraler Bestandteil des Seminars ist die Verbindung von Wissen, Selbsterkenntnis und praktischer Anwendung. Durch Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken und die Selbsthilfemethode Energieströmen nach Sarah Roelandt lernen die Teilnehmenden, ihr Nervensystem zu beruhigen, innere Anspannung abzubauen, das Körperbewusstsein zu stärken sowie Körper und Geist gezielt auf Ruhe und Schlaf vorzubereiten. Die sanften Methoden unterstützen dabei, Blockaden zu lösen, das Gedankenkarussell zu beruhigen und einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen.

Neben der Gruppenarbeit wird individuell auf persönliche Schlafprobleme eingegangen. Jede Person erhält eine maßgeschneiderte Anleitung mit konkreten Impulsen für den

eigenen Alltag. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden individuelle Impulse zur Gestaltung persönlicher Abendroutinen und schlaffördernder Arbeits- und Lebensgewohnheiten. Individuelle Erkenntnisse werden innerhalb des Seminarverlaufs das Selbstbewusstsein fördern, welches wiederum intensive Auswirkungen auf einen erholsamen Schlaf und die eigene Resilienz hat.

Seminar Nr.:	897926
Termin:	05.10. – 09.10.2026 Montag, ca.13:30 Uhr Freitag, 13:30 Uhr
Ort:	Steinbergs Wildewiese, Sundern
Preis:	1095,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 92,00 € insgesamt 1295,00- € für Einrichtungen/Firmen
Dozentin:	Sarah Roelandt
<u>Sarah Roelandt</u> ist Mental Health Trainerin und Beraterin für Unternehmen und Privatpersonen, Begründerin der ganzheitlichen Selbsthilfemethode „Energieströmen nach Sarah Roelandt“, worüber sie das erste deutsche Buch in positiver Sprache, ohne die Worte „nicht, aber, eigentlich“ geschrieben hat. Sie entwickelte sich von dem ehem. Eventprofi zum Profi für die Selbstentwicklung. Mit Tiefgang, Humor, positiver Energie und Persönlichkeit, führt sie die Menschen dorthin, wo ein bewusstes Leben möglich ist – im Ausleben eines starken, bewussten Selbst.	
Sie arbeitet in den Bereichen Mental Health, Persönlichkeits- & Bewusstseinsentwicklung, Psychosomatik, Energietherapie, Entspannung, Kommunikation und Selbsthilfe.	
Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen.	
Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee, Kaltgetränke u.ä.)	



Sarah Roelandt

Das Seminar verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz: Es geht darum, die Zusammenhänge von inneren Prozessen und äußeren Reizen zu verstehen und sich nachhaltig selbst regulieren zu können, um gelassener und energiegeladener den (beruflichen) Alltag zu gestalten. Ziel ist es, langfristig besser zu schlafen, mehr Leichtigkeit im Umgang mit Lebensherausforderungen zu erreichen und morgens wieder mit mehr Energie, Klarheit und Lebensfreude in den Tag zu starten.

Das Seminar leistet einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung, Stressprävention, langfristigen Leistungsfähigkeit und Gelassenheit für Arbeitnehmer und alle Menschen, die die vermittelten Inhalte für mehr Energie anwenden möchten.

Seminarinhalte

- Sie lernen, die Ursachen Ihrer Schlafstörungen (auch künftig) zu erkennen und die Ursachen dank Selbsthilfe und Selbstregulation aufzulösen.
- Sie erlernen die Grundlagen des gesunden Schlafs und die Zusammenhänge von äußeren Einflüssen auf das innere System.
- Sie erhalten eine Analyse persönlicher Belastungsfaktoren und konkrete Selbsthilfe zum Ausgleich der Belastungen.
- Sie erlernen einfache und effektive Entspannungsmethoden, die inneren Blockaden lösen, das Nervensystem regulieren und Tiefenentspannung fördern.
- Sie entwickeln persönliche Abend- und Regenerationsroutinen.
- Sie lernen, sich von belastenden (beruflichen) Situationen abzugrenzen.
- Sie erhalten Strategien zur Förderung von Fokus, Belastbarkeit und innerer Ruhe (im Berufsalltag).
- Sie lernen, körperliche Warnsignale frühzeitig wahrzunehmen und gezielt auszugleichen.

Ihr Nutzen/Seminarziele

- Sie erlernen einen Umgang mit Grübeln, Sorgen, Stress, innerer Unruhe und Anspannungen.
- Sie steigern Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie Ihr Körper- und Selbstbewusstsein.
- Sie fördern Ihre mentale Klarheit, Ihre Entscheidungsstärke, Ihre Stressresistenz und emotionale Stabilität.
- Sie gewinnen mehr Energie, Motivation und Ausgeglichenheit für Ihren (Arbeits-)Alltag.
- Sie investieren nachhaltig in Ihre Gesundheit, Produktivität und berufliche sowie private Zufriedenheit.
- Sie fördern Ihr Bewusstsein für eine gesunde Balance von An- und Entspannung.
- Sie investieren in einen der wichtigsten menschlichen Faktoren für ein ausgeglichenes Leben – den Schlaf – dessen Störung bei Überbelastung oftmals ein erstes Symptom als Warnfaktor darstellt.

Methoden

Der Methoden-Mix dieses Seminars verbindet fundierte Wissensvermittlung mit intensiver Selbsterfahrung und praxisnaher Anwendung:

- Kurzvorträge und Impulse zu Schlaf, Psychosomatik, Selbsthilfe
- Interaktive Einzel- und Gruppenübungen
- Wahrnehmungsübungen
- Körper- und Präsenztraining
- Reflexionsphasen und Journaling
- Partner- und Kleingruppenarbeit
- Achtsamkeits-, Selbsthilfe- und Entspannungsübungen

Alle Inhalte werden verständlich, wertschätzend und in einem geschützten Rahmen vermittelt. Es wird ausreichend Zeit gegeben, um Erkenntnisse zu verarbeiten und individuell zu integrieren.

Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung (Hose, Oberteil) für Entspannungsübungen
- Yogamatte/Sportmatte falls vorhanden
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien



Organisatorisches

„Auf dem Dach des Sauerlands, wo die Straße einfach aufhört“ beginnt Ihre Reise zu einem selbstklaren Bewusstsein. Das Hotel „Steinbergs Wildewiese“ bietet dafür den passenden, naturnahen Rahmen, der zur Reflexion und Ruhe in der Weite des Sauerlands einlädt.

Wanderliebhaber können direkt vom NaturHotel aus, diverse Wanderwege erkunden. Entspannungssuchende finden Ruhe im gemütlichen Spa-Bereich des Hotels. Moderner Komfort trifft hier auf Gastlichkeit. Naturliebe trifft auf den passenden Rahmen für Stille und das einfach-du-selbst-Sein.

Alle Zimmer sind mit natürlichen Materialien und einem eigenen Bad ausgestattet. Sie werden in Einzel- oder Doppelzimmern untergebracht sein und werden vor Ort in Vollpension nach natürlich-ländlicher Küche verpflegt.

Anreise

Anreise per PKW: Bitte geben Sie in Ihr Navigationsgerät die folgende Zieladresse ein.

Wildewiese 1, 59846 Sundern

Anreise mit der deutschen Bahn: Das Hotel ist nicht direkt mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen, weshalb ein Abholservice vom nächstgelegenen Bahnhof eingerichtet wurde. Wenn Sie mit der Bahn anreisen, buchen Sie eine Verbindung zum Bahnhof in Finnentrop. Bitte treten Sie anschließend mit dem Hotel in Kontakt, damit ein Shuttle für Sie organisiert werden kann, welches Sie nach Ankunft am Bahnhof zum Hotel bringt.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. 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.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahr-gemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.