

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

Bildungsurlaub / Bildungszeit mit Hund

Im Seminar erlernen Sie anerkannte Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, erhalten Anleitungen zur Meditation und Stressreduktion durch Achtsamkeit sowie Einblicke in Bewegungsmethoden wie Yoga und Pilates. Die präzise ausgeführten Übungen werden seit Jahrzehnten weltweit auch von Ärzten und Physiotherapeuten vermittelt und empfohlen. Yoga als Bestandteil des Ayurveda, der Wissenschaft vom gesunden 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. Sie nehmen die positiven Effekte der Ausübung der Methoden auf Körper und Geist wahr und erkennen Zusammenhänge zwischen Gedankenmustern und chronischem Stress. Denn oft sind es nicht äußere Umstände, die Stress auslösen, sondern das, was die Betroffenen einer Situation an Bewertung hinzufügen. In Einzel- und Gruppenarbeit werden Sie motiviert, Ihr individuelles Entspannungskonzept zu erarbeiten und mit nach Hause zu nehmen.

Das Bildungsangebot beleuchtet überdies die positiven Aspekte des Haustiers Hund in Bezug auf die physische und psychische Gesundheit des Menschen. Diese Chancen bewusst nutzen zu lernen als Hundebesitzer, ist nur eines der Ziele dieser Woche. Insbesondere werden die eigene Lebenssituation reflektiert und ressourcenorientierte Lösungsansätze kreativ erarbeitet, um sie anschließend in den Alltag zu integrieren und ggf. an Dritte weitergeben zu können. Dem Seminarteilnehmenden können sich 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.

Seminarinhalte

- Bewegungsmethoden: Yoga, Pilates, Qi Gong, Tai Chi, Anwendungen und Wirkungen
- Entspannungsmethoden: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR), Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Anwendungen und Wirkungen
- Theoretische Grundlagen
- Persönliches Wachstum: Selbstreflexion, Erkennen von Denkmustern und Glaubenssätzen, Meditation, Achtsamkeitslehre
- Die Rolle des Hundes in der Gesellschaft: gesellschaftliche, soziale, demografische und ökonomische Faktoren

Seminarnummer:	826025
Termin:	03.03. - 07.03.2025
Zeiten:	Mo. 12.00 Uhr – Fr. 14.00 Uhr
Ort:	Büsum, Nordsee
Preis:	1.055,00 € inkl. Ü/HP im DZ Zuschläge auf Anfrage 1.255,00 € für Einrichtungen / Firmen Übernachungskosten für den Hund bitte vor Ort entrichten.

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, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.



**Die Dozentin
Kathleen Schwiese**

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:** Überblick über verschiedene Bewegungsmethoden und Entspannungsmethoden und Umsetzung dieser in den eigenen beruflichen Alltag bzw. Weitergabe an andere, Stressprophylaxe und Erkennen von Zusammenhängen im Sinne einer Stärkung der Ressourcen für sich und andere, Verbesserung der sachlichen Kommunikation des Risikofaktors Stress und Burnout am Arbeitsplatz, Motivation, gesellschaftspolitische und globale Zusammenhänge zum Thema und deren Auswirkungen kennen

Bitte bedenken Sie unbedingt, dass Ihr Hund für das Mitbringen zu diesem Bildungsurlaub grundsätzlich verträglich mit anderen Hunden sein sollte. Es besteht die Möglichkeit, dass Ihr Liebling etwas intensiver und häufiger in Kontakt mit seinen Artgenossen kommt, als das für ihn zu Hause der Fall ist. Läufige Hündinnen und solche, die weniger als 4 Wochen zuvor läufig gewesen sind oder die Läufigkeit kurz bevorsteht, dürfen am Seminar leider nicht teilnehmen. Bitte wählen Sie diesbezüglich einen passenden Seminar-Termin.

Übernachtung/Verpflegung

Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Hotel Bretterbude in Büsum direkt am Deich und vor der Familienlagune Perlebucht. 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. Die Halbpension beinhaltet zusätzlich einen Vormittags- und einen Nachmittagssnack. Wünschen Sie ein Abendessen, bietet das Restaurant à la Carte Gerichte an. Bitte reservieren Sie rechtzeitig.

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:

- 1/2 DZ und 1/2 Etagenbutze: kein Zuschlag
- EZ und Etagenbutze zur Einzelnutzung: 122,00 € Zuschlag insgesamt



Kontakt zum Haus:

Bretterbude GmbH & Co.KG
Dithmarscher Straße 29
25761 Büsum
Tel. 04834-960400
www.bretterbude-buesum.de



Pro Nacht und Hund entstehen 20 € an zusätzlichen Übernachtungskosten. Ein Hundekissen kann für 5 € pro Nacht zur Verfügung gestellt werden nach Voranmeldung und soweit verfügbar. Bitte entrichten Sie diese Gebühren direkt vor Ort. Die Verpflegung des Vierbeiners erfolgt selbstorganisiert. Verpflegungskosten für den Hund sind entsprechend nicht im Preis enthalten.

Zum Frühstück (Buffetform) und im Spa-Bereich sind Hunde leider nicht gestattet. Die Hunde sind zu den weiteren Mahlzeiten und im Seminarraum erlaubt, Verträglichkeit vorausgesetzt.

Die Vierbeiner wohnen dem Seminar bei und präsentieren beim Üben der Methoden Alltagssituationen, die sich den Teilnehmenden nach dem Bildungsurlaub eventuell stellen.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit dem obligatorischen „Hunde-Kennenlernen“ um 12.00 Uhr. Danach geht es zum gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr. Das Seminar endet am Freitag gegen 14.00 Uhr nach dem Mittagessen.

Anreise mit dem Auto

Von Süden kommend der A7 folgend bis Ausfahrt Richtung Husum/Heide/HH-Eidelstedt. Der A23 folgen bis Ausfahrt Richtung Heide/Büsum/Wesselburen, der B2023 folgen. Danach Richtung Familienlagune Perlebucht, danach folgt das Haus auf der rechten Seite.

Anreise mit der Bahn

Mit der Bahn bis Hamburg und von dort mit dem IC in Richtung Westerland bis Heide (Holst.). Dort Umstieg in Richtung Büsum bis Büsum Bahnhof. Danach mit dem Taxi zum Hotel Bretterbude oder zu Fuß zum Hotel (Fußweg ca. 20 Minuten).

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.