

## Entspannung und Stressbewältigung durch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Autogene Training zählt zu den bekanntesten mentalen Entspannungsverfahren, die in unserer westlichen Welt entwickelt wurden, und ist in vielen wissenschaftlichen Studien überprüft und anerkannt. Grundsätzliches Ziel des Autogenen Trainings ist die Herstellung eines Ausgleichs zwischen Spannung und Entspannung. In der Grundstufe des Autogenen Trainings lernen Sie, sich sozusagen auf Knopfdruck zu entspannen. Durch das Wiederholen von Übungsformeln erreichen Sie nach einiger Zeit des Übens den gewünschten Effekt. Der Körper gewöhnt sich an diese Sätze und reagiert bei jeder weiteren Übung schneller darauf. Autogenes Training kann so helfen, negativen Stress im Beruf zu reduzieren, eine gelassene Grundhaltung zu entwickeln und diese zu stärken, neue Energie und Kraft zu tanken und so einem Burnout oder einer psychosomatischen Erkrankung vorzubeugen.

Die Progressive Muskelentspannung basiert auf der Erkenntnis, dass sich jede seelische Anspannung u.a. auch in muskulärer Anspannung ausdrückt. Im Seminar lernen Sie, die Spannung bewusst wahrzunehmen, sie dann aber wieder loslassen zu können. Durch den gezielten Wechsel von Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen lernen Sie, sich selbst in einen Zustand tiefer und wohltuender Entspannung zu versetzen. Bei regelmäßigem Training können Sie schon bald mehr Ruhe und Gelassenheit im beruflichen Alltag erleben.

#### Seminarinhalte

- Grundstufe Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Entspannung am Arbeitsplatz
- Blitzentspannung und Fantasiereisen
- Körperwahrnehmungsübungen

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Sie erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden Sie darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

<b>Seminarnummer:</b>	836425
<b>Termin:</b>	07.07. – 11.07.2025
<b>Seminardauer:</b>	Montag 13.30 Uhr – Freitag ca. 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Gutshaus Parin, Ostsee
<b>Preis:</b>	945,00 € inkl. Ü/HP im DZ „Wasser“ 1.145,00 € für Einrichtungen / Firmen
<b>Leitung:</b>	Mieke Verdonck

Mieke Verdonck (Jahrgang 1957) ist Entspannungspädagogin und staatlich anerkannte Heilpädagogin. Sie unterrichtet seit 2007 Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Außerdem bietet sie angepasste Seminare für Menschen mit geistiger Behinderung oder Lernbehinderung an.

**Teilnehmendenzahl:** 10-16

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



Die Dozentin Mieke Verdonck

## Ihr Nutzen

- Sie erlernen wie Sie Stress und innere Konflikte im Berufsalltag reduzieren können und wie sie Ihren Beitrag zu einem gelasseneren Umgang mit Herausforderungen leisten. So dass auch bei hohem Arbeitsaufkommen erfolgreiches und effektives Arbeiten möglich ist.
- Sie stärken Ihre Konzentrationsfähigkeit und die Fähigkeit sich zu fokussieren. Das kommt Ihnen im Berufsalltag allgemein zugute.
- Sie lernen Methoden, die gezielt die Körperwahrnehmung schulen und so beispielsweise dazu beitragen Nervosität zu verringern und Ängste abzubauen.
- Sie stärken allgemein Ihre Vitalität.
- Der Transfer der Methoden in konkrete Arbeitssituationen unterstützt Sie dabei das Erlernte im Anschluss an das Seminar in den Berufsalltag zu integrieren und ermöglicht Ihnen als Multiplikator die anschließende Weitergabe an Dritte.

## Übernachtung/Verpflegung

Zwischen Wiesen und Feldern, eingerahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden. Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme. Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre. Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshausteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m.

Im urigen Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrt. Sie werden im Haus in Halbpension vegetarisch verpflegt. Die Halbpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück und ein Abendessen.

Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.

## Zimmerkategorien

**Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ „Wasser“.** Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

Einzelzimmer „Erde“ mit Etagendusche: - 92,00 € insgesamt  
Einzelzimmer „Wasser“: 108,00 € insgesamt  
Einzelzimmer „Himmel“: 148,00 € insgesamt  
Einzelzimmer „Sonne“: 188,00 € insgesamt  
Doppelzimmer „Himmel“: 48,00 € insgesamt pro Person  
Doppelzimmer „Sonne“: 76,00 € insgesamt pro Person  
Alle Zimmer außer Einzelzimmer „Erde“ sind mit eigenem Bad ausgestattet.

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr geplant. Das Seminar endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

## Anreise

### mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

### mit dem Auto aus Richtung Berlin

Über die A24 Berlin/Hamburg. Am Dreieck Schwerin (Nr. 13) auf die A14 wechseln und bis zum Kreuz Wismar (Nr.9) fahren. Dort auf die A20 in Richtung Lübeck wechseln. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Dann weiter wie oben beschrieben.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

## mit der Bahn

Bitte informieren Sie sich über das Portal der Deutschen Bahn. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) oder auch über: [www.wirsindanderswo.de/anreise/bahnsparrangebote/](http://www.wirsindanderswo.de/anreise/bahnsparrangebote/)

## 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.

Ergänzend zum Seminarprogramm besteht gegebenenfalls die Möglichkeit, ein individuelles Coaching zu vereinbaren. Die dafür zusätzlich entstehenden Kosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

## 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 Reiserücktrittsversicherung.

Link zum Haus:

[www.gutshaus-parin.de](http://www.gutshaus-parin.de)

