

Work-Life-Balance mit Hund

Bildungsurlaub zur Stress- und Burnout-Prävention unter Berücksichtigung der Herausforderungen der europäischen Arbeitswelt



Anreise ist am Sonntag, 29. März 2020, Abreise am Samstag, 04. April 2020 bis 11:00 Uhr.

Um 18:00 Uhr am Sonntag (Anreisetag) findet das obligatorische "Hunde-Beschnüffeln" vor dem Hoteleingang statt.

Die Hunde müssen sich ausgiebig kennen lernen, bevor sie zusammen mit den Teilnehmern ins Restaurant zum Abendessen mitgehen und am folgenden Morgen mit den Teilnehmern mit in den Seminarraum gehen. Bitte nehmen Sie das ernst.

Anschließend nach dem „18:00 Uhr Beschnüffeln“ ist um 19:00 Uhr das gemeinsame Abendessen.

Hunde dürfen grundsätzlich mit in das Restaurant, wenn sie sich ruhig *verhalten*.

Der Bildungsurlaub findet von Montag bis Freitag statt. Treffpunkt ist am Montag um 10 Uhr an der Rezeption.

Zu diesem Bildungsurlaub können Sie Ihren Hund mitbringen. Kernthema dieses Bildungsurlaubes ist die Work-Life-Balance. Fühlen Sie sich antriebslos und erschöpft, sind gereizt und müde, schlafen schlecht und haben häufiger Kopfschmerzen oder Rückenprobleme? Diese Warnzeichen sollten Sie ernst nehmen. Stressreaktionen im Körper sind zwar überlebenswichtig und ganz natürlich, aber der Mensch ist nicht für eine Dauerbelastung geschaffen. Ständig unter Druck zu stehen schwächt das Immunsystem und beeinflusst Organfunktionen negativ. Im Dauerstress zu sein ist daher zwangsläufig Auslöser für zahllose Krankheiten. Der ursprünglich lebensrettende Hormoncocktail aus der Steinzeit, der in bedrohlichen Situationen der Sippe das Überleben sicherte, wird heute zum Krankmacher. Der erste Schritt zur Burnout-Prävention ist Selbsterkenntnis, pure Achtsamkeit und die Bewusstwerdung darüber, in welchen Situationen der Stresspegel besonders ausschlägt. Die nächsten Schritte sind vertiefende Übungen zum Erkennen von stressverstärkenden Persönlichkeitsstrukturen, zum Wahrnehmen von immer wiederkehrenden Stressauslösern, dem Erarbeiten von individuellen Lösungsmöglichkeiten und auch Möglichkeiten zur Schaffung von Freiräumen für sich selbst. Da es in diesem Bildungsurlaub im Wesentlichen um Stress-Prävention, Energiesteigerung und Entspannungsfähigkeit geht, kann ein Hund hilfreich sein, das Erkennen von Zusammenhängen von Verhaltensweisen und Angewohnheiten zu fördern. Ihr Hund interessiert sich nicht so sehr dafür, ob Sie gerade an einem (für Sie) wichtigen Projekt arbeiten, in den Social Medias scrollen oder E-Mails beantworten. Für ihn zählt, ob Sie mit ihm „Gassi“ gehen, ob es „Fressen“ gibt oder ob Sie ganz einfach Zeit für ihn und somit letztendlich auch für sich haben. Ist man mit dem Hund erst mal draußen unterwegs, spürt man recht schnell, wie wichtig und erholsam diese Pausen an der frischen Luft sind.

Der Bildungsurlaub zeigt auf, warum Ihr Hund und Sie die perfekte Verbindung und Ihr Hund ein motivierender Personal Coach sein kann in Sachen:

Zeitmanagement, Werte leben, Lebenssinn entdecken, Energie gewinnen, Glück und Zufriedenheit empfinden, Selbstbewusstsein steigern, Kraft und Widerstandsfähigkeit erhöhen sowie besser entspannen lernen.

Die wesentlichen Seminarinhalte (zu gleichen Teilen in Praxis und Theorie):

- Bewegungsmethoden: Yoga, Pilates, Qi Gong, Tai Chi, Wandern, Walken
- Entspannungsmethoden: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR), Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat Zinn (MBSR)

- Persönliches Wachstum: Selbstreflexion, Erkennen von Denkmustern und Glaubenssätzen, Meditation, Achtsamkeitslehre (MBSR)



Unterkunft:

Landhotel Altes Zollhaus

Altenberger Str. 7

01776 Neuhermsdorf/ Erzgebirge

Tel.: 035057/ 540

info@hotel-zollhaus.com

Das familiengeführte "Alte Zollhaus" liegt mitten in der Natur zwischen Wiesen, Feldern und Wäldern des östlichen Erzgebirges. Alle Zimmer sind verfügen über ein Bad mit Dusche oder Badewanne, TV, Telefon und WLAN-Internetzugang und präsentieren sich mit einer individuellen Kunstnote, die sich in Bildern von Künstlern aus aller Welt wiederfindet. Die Verpflegung (HP) kann auf Wunsch vegetarisch oder ayurvedisch erfolgen.

Ausrüstung

Wetter- und wandergerechte Kleidung und Schuhe, ausreichend bequeme Trainingsbekleidung zum Wechseln, evtl. dicke Socken, eine Liegedecke für Ihren Hund, evtl. eine Schlafbox für Ihren Hund, der im Seminarraum stehen kann, Schreibblock und Stifte (bitte nicht vergessen!). Turnschuhe für den Seminarraum werden nicht benötigt, da Sie dort immer strümpfig oder barfuß sind.

Für die Hunde-Spaziergänge brauchen Sie Outdoor-Bekleidung. Diese finden zwischendurch statt, also sollten Sie Ihre Jacken/Pullover/Outdoor-Hosen stets mit in den Seminar-Raum nehmen. Sie ziehen sie am besten einfach direkt im Seminarraum über die Trainingsbekleidung, sonst entsteht ein zu großer Umzieh-Stress, den wir vermeiden möchten. Persönliche Sachen wie Bekleidung, Hunde-Decken, Hunde-Körbe oder -Boxen, Wasser-Näpfe usw. können die ganze Woche über im Seminarraum liegen gelassen werden.

Bitte denken Sie an ausreichend Futter für Ihren Hund, da der nächste Supermarkt ca. 20 min mit dem Auto entfernt ist. Sollten Sie Ihren Hund BARFen, können Sie an der Rezeption darum bitten, dass das Futter gekühlt aufbewahrt wird.

Anreise mit dem Auto:

Aus Richtungen Osten über Erfurt, Gera, Chemnitz kommend A4 Abfahrt Siebenlehn auf die 101 bis Freiberg Richtung Weißenborn Richtung Frauenstein, Richtung Rehefeld in Hermsdorf, Durchfahrt Richtung Neuhermsdorf aus Richtung Berlin Dresden A17, Abfahrt Dresden-Südvorstadt. Auf die B 170 Richtung Zinnwald / Altenberg in Altenberg Richtung Rehefeld, dann Richtung Neuhermsdorf.

Aus Richtung Norden A 4 Abfahrt Dresden-West auf die A 17, Abfahrt Dresden Südvorstadt auf die B 170 nach Possendorf in Richtung Altenberg. In Altenberg Richtung Rehefeld, Neuhermsdorf fahren.

Aus Richtung Westen: A 4 Abfahrt Siebenlehn – B101 Richtung Freiberg – ab Freiberg der Beschilderung Richtung Frauenstein – Hermsdorf – Neuhermsdorf folgen.

Aus Richtung Süden: Von Prag kommend über die E 55 erreichen Sie den Grenzübergang Zinnwald. Der Beschilderung folgend über Altenberg und Rehefeld erreichen Sie nach ca. 14 km Neuhermsdorf.

Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

S-Bahn S1 oder S2 bis Heidenau nehmen und weiter mit der Regional-Bahn Linie 72 zum Kurort Altenberg (Erzgebirge). Ab Dresden-Hauptbahnhof nehmen Sie die Buslinie 360 bis zum Bahnhof Altenberg oder den Wintersport Express (RE 19). Dieser fährt jedoch nur an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen. Weitere Infos unter: www.rvd.de

Anreise mit dem Flugzeug

Folgende Flughäfen können Sie anfliegen:

Dresden (ca. 45 km)

Leipzig (ca. 130 km)

Prag (ca. 120 km)

Weitere Informationen:

<https://landhotel-altes-zollhaus.com/>