

## Innere Ruhe und Klarheit im BerufsAlltag

### SelbstBEWUSSTsein und Stressbalance zur Verbesserung der eigenen Kompetenz in der modernen Gesellschaft und Arbeitswelt

Anreise ist am Sonntag, 06. Juni 2021, Abreise am Samstag, 12. Juni 2021. Der Bildungsurlaub findet von Montag bis Freitag statt. Kursbeginn ist am Montag um 09:30 Uhr.

Im stressigen BerufsAlltag immer die nötige innere Ruhe zu behalten ist manchmal gar nicht so einfach. Häufig macht sich der Stress dann auch in körperlichen Symptomen bemerkbar. Tanken Sie auf und stärken Sie sich von innen heraus, indem Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und sich auf ein Leben fokussieren, das Sie lieben.

Wir klären die wahre Bedeutung von Work-Life-Balance in der modernen Gesellschaft und Arbeitswelt und die eigenen damit verbundenen Möglichkeiten der Selbstfürsorge. Dabei gehen wir auch der „Sinnfrage“ nach. Wann habe ich Zufriedenheit im BerufsAlltag? Was begeistert mich? Wann erscheint mir mein Leben sinnhaft?

Unterschiedliche eigene Muster und Glaubenssätze machen die Stressbalance manchmal schwerer als gedacht. Da wir zu 95% unbewusst sind, bedienen wir uns zusätzlich der besonderen Methode der systemischen Bewusstseinsaufstellung, um die eigenen Überzeugungen zu durchbrechen und die eigene Kraft und innere Ruhe im Berufsalltag zu stärken. Dies ergänzen wir durch die Wirksamkeit der positiven Psychologie.

SelbstBEWUSSTsein lässt auch Entscheidungen mit mehr Leichtigkeit gelingen. Unterschiedliche Persönlichkeitstypen brauchen dabei eine andere Strategie. Kommen Sie raus aus Gedankenschleifen hin zur Lösungsfindung und in Ihre innere Kraft. Wir nutzen die Woche in einer gekonnten Mischung aus Austausch, Selbstreflektion, Achtsamkeit und unterschiedlichen Entspannungs- und Meditationsarten, was Ihnen die Vielfalt der Möglichkeiten einer schnellen Auszeit zeigt. Das Ziel ist eine gesunde Selbstfürsorge im BerufsAlltag zu erlangen und damit die eigene Kompetenz zu steigern.



#### Unterkunft:

*Fincahotel Son Vent*  
C. Cas Concos à S`Alqueria Blanca  
07208 Cas Concos des Cavaller  
Mallorca, Spanien  
Email: [mail@son-vent.de](mailto:mail@son-vent.de)  
Phone: +34 680 213 298



Das idyllische Fincahotel Son Vent im mediterranen Stil befindet sich im Südosten Mallorcas in Küstennähe unweit der Ortschaften Cas Concos, Santanyi und Felanitx sowie des Nationalparks Mondragó.

Das Hotel bietet ein Restaurant, einen Außenpool, eine Bar und eine Gemeinschaftslounge. Die Unterkunft verfügt über einen Garten und einen Tennisplatz sowie kostenfreies WLAN und kostenfreie Privatparkplätze. Check-In ist ab 14 Uhr möglich und der Check-Out bis 12 Uhr.

Die hellen Zimmer sind mit einer Mikrowelle, einem Kühlschrank, einer Kaffeemaschine, einer Dusche, einem Haartrockner und einem Kleiderschrank ausgestattet und verfügen zusätzlich über einen Flachbildfernseher und einen Balkon oder eine Terrasse. Morgens stärken Sie sich im Son Vent an einem kontinentalen Frühstücksbuffet und abends werden Sie mit mediterraner Küche verwöhnt. In der Unterkunft können Sie Fahrräder und Autos mieten. Zu den beliebten Aktivitäten in der Umgebung gehören Wandern und Schnorcheln.

Playa de Palma liegt 48 km vom Son Vent entfernt und Cala Millor erreichen Sie nach 38 km. Der nächste Flughafen ist der 49 km vom Hotel entfernte Flughafen Palma de Mallorca. Die Unterkunft bietet einen kostenpflichtigen Flughafentransfer (pro Fahrt ca. 60,00 € (für maximal 3 Personen)). Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird nicht empfohlen.

Weitere Informationen: <https://www.son-vent.com/>