

Auszeit – Neue Impulse zur Gesunderhaltung in Beruf und Alltag

Ein Ansatz aus der Mind-Body-Medizin unter kritischer Betrachtung von gesellschaftlicher und beruflicher Positionsbestimmung im europäischen Vergleich

12.–17. September 2021

Bitte reisen Sie am Sonntag bis 18.00 Uhr an. Das Seminar endet am Freitag gegen 16.00 Uhr. Die Bildungsurlaubszeit ist von Montag bis Freitag.



Qualifizierte, motivierte und gesunde Mitarbeiter sind die Basis eines Unternehmenserfolgs. Leider ist jedoch sowohl die Zahl der Krankheitstage als auch die Zahl der Frühverrentungen (vor allem aufgrund psychischer Erkrankungen) in den letzten Jahren stark angestiegen. Das sind Herausforderungen, denen sich Unternehmen stellen müssen. Es zahlt sich heute aus, Beschäftigte im Erhalt ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit zu unterstützen. Ist Ihr Alltag auch von hohen beruflichen und persönlichen Anforderungen geprägt, und Sie finden immer weniger Zeit, sich bewusst um

Ihre Gesundheit zu kümmern und den Stress aktiv zu bewältigen? Dazu bietet dieser Bildungsurlaub eine gute Möglichkeit. Basierend auf der Idee einer integrativen Gesundheitsförderung und dem Konzept der Mind-Body-Medizin sorgen die Teilnehmer mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit für den Erhalt ihrer beruflichen Leistungsfähigkeit. Sie erhalten grundlegende Informationen und praktische Anleitungen für den Erhalt ihrer Arbeitskraft und ihre persönliche Gesundheitsförderung: Unser Ziel dabei ist, sowohl den Körper als auch den Geist - body and mind - ganzheitlich zurück in einen entspannten Zustand zu führen, in dem gute Entscheidungen und hohe Leistungsfähigkeit möglich sind. Werden Menschen gefragt, wo sie am besten entspannen können, dann lautet die Antwort oftmals: in der Natur. Aus diesem Grund wird in diesem Bildungsurlaub ein großes Augenmerk auf die Naturwahrnehmung gelegt.

Unterkunft:

*Familie Beer-Bals
Pension Bals
Bühl 31
6952 Hittisau
Österreich*

Die Unterbringung erfolgt, mit einem einmaligen Blick auf die Vorarlberger Berge, oberhalb von Hittisau in der behaglichen Pension Bals in individuell gestalteten Doppel- oder Einzelzimmern mit Dusche oder Bad und WC. Der Aufenthalt in einer wohltuenden Außensauna (ohne Aufpreis nutzbar) kann den Seminartag abrunden. Das Frühstück wird in Buffetform angeboten, das Mittag- (2 Gänge) und Abendessen (3-Gänge) wird vorzugsweise mit regionalen Zutaten bereitet.



Die Unterbringung versteht sich inkl.:

- 5 Übernachtungen
- 5 x reichhaltiges regionales Frühstücksbuffet
- 5 x 3 Gang Abendmenü – leichte, regionale und auf Wunsch vegetarische Küche
- Saunahaus

Anreise mit dem Auto:

Mit dem PKW erreichen Sie Hittisau, wenn Sie über die A7 und dann über die B19 von Kempten-Waltenhofen kommend, weiter über Immenstadt im Allgäu, und dort abzweigend weiter auf der B 308 nach Oberstaufen fahren. An der Ausfahrt Oberstaufen zweigen Sie in Richtung Weissach – Ach ab und fahren dann auf dieser Straße zur Landesgrenzgemeinde Ach. Über Riefensberg und Krumbach erreichen Sie von Oberstaufen aus kommend, das Seminarhaus nach ca. 12 km Landstraße.

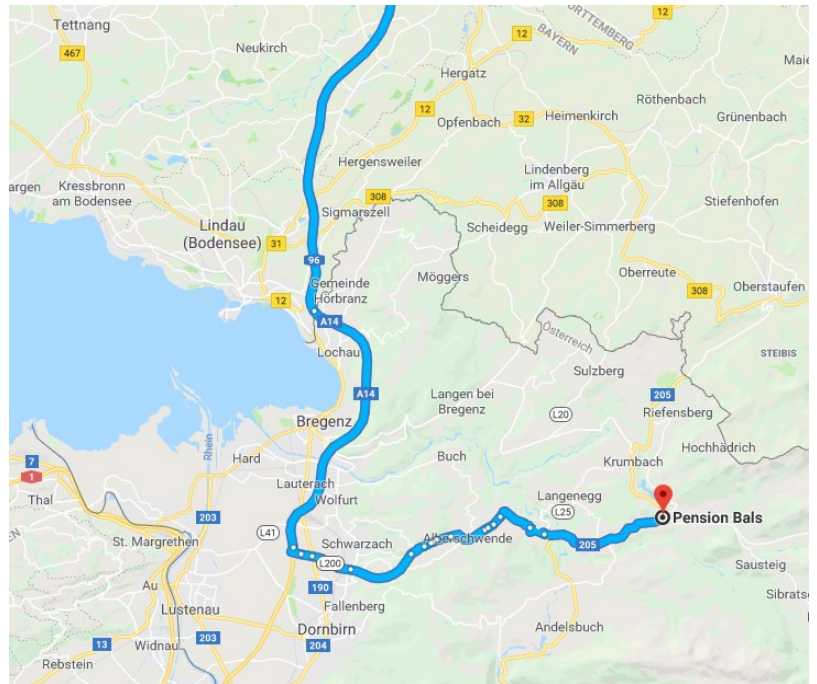
Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Mit der Bahn erreichen Sie Hittisau über den Bahnhof Bregenz (Vorarlberg- Österreich) am Bodensee. Von dort fährt stündlich der Regional-Bus Nr. 25 (Fahrzeit ca. 50 min.) weiter zu der Haltestelle Gemeindehaus Hittisau.

Die Fahrpläne finden Sie unter:

<http://www.regiobregenzwald.at/landbus-bregenzwald-fahrplaene00.html>

Zug- Anreise über Hbf. Bregenz- dann vom ÖPNV-Busbahnhof Bregenz– direkt am Bahnhofsvorplatz, weiter mit dem Bus der Linie 25 bis Haltestelle Gemeindehaus Hittisau. Der Bus hält zunächst an der Endhaltestelle „Gemeindehaus Hittisau“. Nach kurzem Aufenthalt fährt der Bus i.d.R. dann auch weiter zur Haltestelle „Windern“ (sprechen Sie den Busfahrer am besten darauf an). Wenn Sie an der Bushaltestelle -Windern aussteigen, befindet sich die Pension Bals ca. 60m entfernt direkt oberhalb am Hang (über den Zebrastreifen-und dann auf dem kleinen Fußweg ca. 25m bergauf). Bei evtl. Orientierungsschwierigkeiten sprechen Sie am besten eine ortskundige Person an. Die Hittisauer Bevölkerung ist sehr freundlich und wird Ihnen gerne weiterhelfen.



Wichtiger Hinweis:

Bisher sind Bahn- Anfahrten an Sonntagen über Oberstaufen bzw. Fischen im Allgäu nicht zu empfehlen, da von dort aus über die deutsch- österreichische Grenze an Sonntagen bisher keine bzw. nur sehr eingeschränkte ÖPNV- Busverbindungen bestehen und somit eine Weiterfahrt nach Hittisau nicht gewährleistet ist!

Weitere Informationen:

<https://www.pensionbals.at/>

<https://www.bregenzwald.at/>