

Stressreduzierung im beruflichen Alltag durch Achtsamkeit und Bewegung

Kursnummer 31187

Anreise ist am Sonntag, 16. Juni 2022 bis 18 Uhr, Abreise am Samstag, 02. Juli 2022.



Unsere moderne Gesellschaft ist geprägt von Schnellebigkeit, hoher Flexibilität, Zeit- und Termindruck, fehlenden Pausen/Auszeiten. Immer mehr Menschen sind überlastet und leiden an körperlichen Symptomen und psychischen Beeinträchtigungen, wie Erschöpfung, Schlafstörungen, Kopf-/ Rückenschmerzen, Angst, Unruhe, Zerstreuung etc. bis zum Burnout.

Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, konstruktiv mit den Aspekten Stress, Körper und Psyche umzugehen, um Gelassenheit und innere Ausgeglichenheit zu erlangen und damit die Leistungsfähigkeit zu erhöhen. In diesem Bildungsurlaub werden Impulse gesetzt, verschiedene Methoden vorgestellt und viele praktische Übungen

durchgeführt, die zur Stressvermeidung, zur Stressminderung und dem gezielten Umgang mit Stresssituationen dienen, um das eigene Verhalten verändern zu können. Um dieses Ziel zu erreichen, steht der Weg der Achtsamkeit im Vordergrund. Die Ruhe und Energie in den Bergen Osttirols, fern ab von Stress und Hektik, bieten ein ideales Umfeld, um aus dem Alltagsstress auszusteigen, um sich zu entspannen und Achtsamkeit zu üben. Durch Bewegung und Naturerleben werden wichtige Faktoren zum Stressabbau wieder in Erinnerung gerufen. Effektivität und Produktivität wird durch achtsames Handeln im beruflichen Alltag gesteigert, Leistungsfähigkeit erhöht und Gesundheit im Ganzen (körperlich und psychisch) erhalten.

Unterkunft:

Landgasthof Steiner
Feld 10
A-9971 Matrei in Osttirol
landgasthof.steiner@aon.at
Tel: +43 (0) 48725231

Die Unterbringung erfolgt – am Anfang des Osttiroler Iseltals inmitten des Nationalparks Hohe Tauern – im Familien- und Traditionsbetrieb Landgasthof Steiner in komfortablen Doppel- und Einzelzimmern mit Dusche und WC. Frühstück und Abendessen werden vorzugsweise mit regionalen Zutaten zubereitet, teils aus eigener Landwirtschaft. Der zugehörige Arche- und Biobauernhof betont den harmonischen Umgang mit unserer Umwelt.

Zum Mittagessen besteht die Möglichkeit, sich Kleinigkeiten aus der Speisekarte des Restaurants zu bestellen.



Anreise:

Am bequemsten kommen Sie mit dem Auto zum Landgasthof Steiner. Wenn Sie über München anreisen, fahren Sie auf die A8 und begeben sich zum Grenzübergang bei Kufstein Kiefersfelden Richtung Kitzbühel über den Pass Thurn. Ab dort folgen Sie der Ausschilderung "Felbertauernstraße" in Richtung Lienz. Ca. 6km nach Matrei i. O. führt eine Brücke nach links ab von der Bundesstraße. Der Landgasthof ist gut ausgeschrieben und der einzige Gasthof in dieser Gegend. Bitte beachten Sie, dass in Österreich die Vignettenpflicht gilt (Kosten ca. 11,-€, Gültigkeit 10 Jahre).

Der Gasthof ist ruhig und doch zentral gelegen, mit guter Anbindung zur Felbertauern Panoramastraße.

Weitere Informationen:

<https://www.landgasthof-steiner.at/>