

Work-Life-Balance für den beruflichen Alltag (mit Hund)

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

Anreise ist am Sonntag, 22. Oktober 2023 bis 17:30 Uhr, Abreise am Freitagnachmittag, 27. Oktober 2023.

Der Bildungsurlaub findet von Montag bis Freitag statt.

Um 18:00 Uhr am Sonntag (Anreisetag) findet das obligatorische "Hunde-

Kennenlernen" vor dem Hoteleingang statt. Die Hunde müssen sich kennen lernen, bevor sie am folgenden Tag zusammen mit den Teilnehmer:innen mit in den Seminarraum gehen. Bitte nehmen Sie das ernst. Anschließend nach dem „18:00 Uhr Kennenlernen“ ist um 19:00 Uhr das gemeinsame Abendessen. Hunde sind im Speiseraum leider nicht erlaubt. Im Seminarraum dürfen die Hunde dabei sein, sollten aber möglichst am Platz bleiben.



Der Bildungsurlaub findet von Montag bis Freitag statt. Treffpunkt ist am Montag um 10 Uhr mit den Hunden an der Rezeption für eine Outdoor-Einheit, in der Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sowie die Vorstellungsrunde integriert sind.

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 Media 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:

*Landhaus Ostseeblick
Pottloch 3
24395 Kronsgaard*

Tel.: +49 (0) 4643 2237

*Web: <https://www.landhaus-ostseeblick.sh/>
E-Mail: info@landhaus-ostseeblick.sh*



Die Unterbringung erfolgt im familiengeführten Landhaus Ostseeblick direkt an der Ostseeküste inmitten der grünen Landschaft Schleswig-Holsteins. Die Zimmer sind mit Dusche/WC und TV ausgestattet. WLAN steht zur Verfügung. Die Nutzung des hauseigenen Schwimmbads mit Sauna und Dampfbad ist ebenfalls im Preis inbegriffen (die Nutzung ist abhängig von der aktuellen Coronalage).

Bitte teilen Sie uns noch vor Veranstaltungsbeginn mit, ob Sie unter einer Lebensmittelunverträglichkeit leiden oder gern vegetarisch oder vegan essen möchten.

Ausrüstung

Wetter- und wandergerechte Kleidung und Schuhe, ausreichend bequeme Trainingsbekleidung zum Wechseln, evtl. dicke Socken, Futter, eine Liegedecke und evtl. eine Schlafbox für Ihren Hund, die 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 bringen Sie außerdem Ihre Yoga-Matte, ein Sitzkissen und eine Decke mit.

Anreise:

Von Hamburg fahren Sie auf der A7 nördlich Richtung Flensburg. Gleich nach der Rendsburger Hochbrücke verlassen Sie die Autobahn über die Ausfahrt Rendsburg/ Büdelsdorf. Fahren in Richtung Eckernförde (B203). Ab Eckernförde folgen Sie der Ausschilderung nach Kappeln.

In Kappeln wechseln Sie auf die B 199, Richtung Flensburg. Nach ca. 10 km biegen Sie rechts nach rechts in Richtung Bobeck ab. (50 Meter vor der Ausfahrt steht rechts eine Windmühle) Dann folgen Sie der Ausschilderung nach Pottloch zum Landhaus Ostseeblick.

Anreise: öffentliche Verkehrsmittel

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist das Hotel schwer zu erreichen.

Der nächste Bahnhof ist in Süderbrarup. Von dort ist die Weiterreise mit dem Taxi am einfachsten.

Weitere Informationen:

Bitte teilen Sie uns bei Buchung unbedingt noch folgendes per Email mit an info@sport-erlebnisse.de:

- Hundenamen
- Rasse
- Kastriert? Nicht kastriert?

Bitte beachten, das mitreisende Hündinnen kurz vor und während des Aufenthaltes NICHT LÄUFIG sein dürfen!