

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

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

Anreise ist am Sonntag, 16. Juli 2023 bis 19 Uhr, Abreise am Freitag, 21. Juli 2023 um ca. 16 Uhr.

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:

Hotel - Kongresszentrum de Zeeuwse Stromen
Duinwekken 5
4325 GL Renesse/Niederlande
T: 0111-462040 | E: info@zeeuwsestromen.nl



Das De Zeeuwse Stromen bietet Blick auf die Dünen von Renesse, kostenfreies WLAN, umfangreiche Wellnesseinrichtungen sowie Innen- und Außenpools.

Die Zimmer im Hotel sind in hellen Farben gehalten und verfügen über raumhohe Fenster, die eine entspannende Atmosphäre schaffen.

Entspannen Sie im Spa im Dampfbad, in der Sauna oder bei einem Bad im Innen- oder Außenpool. Für Abwechslung sorgen ein Fitnesscenter mit Kardiogeräten sowie ein Spielzimmer, in dem Sie Billard und Darts spielen können.

Das Restaurant 4 Beaufort serviert Ihnen mit frischen regionalen Produkten, darunter verschiedene Bio-Produkte, zubereitete Gerichte. Im 16 Kwadraat können Sie abends eine große Auswahl an Getränken und Snacks genießen. Das Hotel De Zeeuwse Stromen liegt am Dünenrand des Seebades Renesse in der niederländischen Provinz Zeeland, ca. 200 Meter vom Strand und 800 Meter vom Ortszentrum entfernt. In direkter Umgebung finden sich Wander- und Fahrradwege.

Weitere Informationen:

<https://www.zeeuwsestromen.nl/de/>