



Frankreich

Sommer Achtsamkeits-Retreat

Achtsamkeit nach Thich Nath Than und französisches „savoir vivre“.

Bildungsurlaub / Retreat 7 Tage | max. 8 Teilnehmer*innen
999,00 € (inkl. MwSt.) inkl. Unterkunft im halben DZ mit eigenem Bad und Vollpension mit Getränken sowie Eintritt, Transfer ab/bis Flughafen/Bahnhof, Programm und Skript. Es sind eine begrenzte Anzahl an Einzelzimmern für den gesamten Aufenthalt gegen einen Aufpreis von 180,00 € buchbar. Hier bitte per E-Mail nach Buchung melden. Aufpreis Voranreise Relax-Tage pro Nacht von 75,00 € inkl. Vollpension mit Getränken zzgl. Anreise

In dieser Seminarwoche tauchen Sie in die Welt der Achtsamkeit ein. Wir lassen uns dabei von der Lebensphilosophie des bekannten vietnamesischen Mönch Thich Nath Than in Toulouse inspirieren.

Er gründete in 1982 drei unterschiedliche Mindfulness Zentren die nach seiner Lehre geführt werden, unter anderem das Plum Village Kloster.

Denn wer Achtsamkeit praktiziert, lädt genau diese Werte, die 5-Elemente als auch den Pfad dahin in sein Leben ein. Wie Sie das schaffen und konsequent in ihren Alltag einbauen können, dürfen Sie in dieser Seminarwoche mit uns erleben.

Wir zeigen, wie Achtsamkeit Sie selbst, Ihre Partnerschaft und Ihr Familienleben bereichert, wie Sie dadurch Stress reduzieren und ein harmonischen Alltag erleben, als auch wieder zu sich finden können.



INHALTE

- > Achtsamkeit für dich
- > Achtsamkeit im Alltag
- > Achtsames Zeitmanagement, Arbeiten, Leben und Sein
- > Achtsames Essen und Trinken

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preiserhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.



Brandenburg / Berlin / Rheinland-Pfalz / Hessen

Mit Qigong Burnout vorbeugen

Sie setzen sich mit gesellschaftlichen Entwicklungen auseinander und erlernen mit Qigong eine anerkannte Methode zur Stressbewältigung.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen
899,00 € inkl. Materialien, zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung*

Der inhaltliche Schwerpunkt dieses arbeitnehmerorientierten Seminars liegt im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Ziel und Inhalt des Bildungsurlaubes ist es, Warnsignale von stressbedingten Krankheiten und Burnout frühzeitig erkennen und mit Hilfe der chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungspraxis des Qigong eigenverantwortlich zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen.

Die Teilnehmenden lernen Theorie und Praxis zu Stressentstehung, Burnout und Stressmanagement kennen. Sie setzen sich mit gesellschaftlichen Entwicklungen auseinander und erlernen mit Qigong eine anerkannte Methode zur Stressbewältigung.

In diesem Seminar wird ein Handwerkszeug vermittelt, das die Teilnehmenden darin unterstützt, mit beruflichen Anforderungskonstellationen besser umgehen zu können. Die im Rahmen dieses Bildungsurlaubs vermittelten Techniken umfassen Übungen, Lektionen und Kleingruppenarbeit, sowie didaktische und methodische Fragestellungen. Die theoretischen Hintergründe werden näher beleuchtet. Mit dem Ziel, vorhandene Potenziale besser als bisher zu erschließen und weiterzuentwickeln, findet ein Abgleich von beruflichen Anforderungen mit den individuellen Kompetenzprofilen und Ressourcen statt.



* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preiserhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.