



Schweden | Dänemark | Deutschland

Leinen los - Resilienztraining auf dem Segelschiff (Deutschland-Dänemark / Schweden)

Von der Flaute über die Brise bis hin zum Sturm – unser Leben ist immer mehr oder weniger in Bewegung.

7-tägige Segelreise | max. 16 Teilnehmer*innen | 1.399,00 € (inkl. MwSt.) inkl. Seminaregebühr, Unterkunft VP im DZ, inkl. Getränken, Bettwäsche, Materialien und Skript. Auch Hafengebühren, Kurtaxe, Vorübernachtung, Buchungsgebühr sowie Treibstoffkosten sind im Reisepreis inklusive. Zzgl. Anreise. Start und Zielhafen: Schleswig-Holstein, 24376 Kappeln, Museumshafen | Kieler Bucht > Dänemark > Schweden > Kieler Bucht | Route 21.-28.09.2025: ab Stralsund > Dänemark > Schweden > Stralsund | Route 06.-12.07.2025: ab Göteborg (Schweden) / bis Göteborg (Schweden)

Im Alltag bleiben unsere Wünsche nach Ruhe, Zufriedenheit und innerer Ausgeglichenheit oft unerfüllt, da wir ständig die Kontrolle behalten wollen und selten Pausen einlegen. Um wieder mehr Balance und Erfüllung im beruflichen und persönlichen Leben zu finden, ist es wichtig, die eigenen körperlichen und emotionalen Stressfaktoren zu erkennen.

Die Teilnehmenden des Seminars setzen sich intensiv mit den Ursachen von Stress, ihren eigenen Bedürfnissen, Denkmustern und verfügbaren Ressourcen auseinander. Sie lernen die Grundlagen der Resilienz kennen und stärken ihre Fähigkeiten in Achtsamkeit und Gelassenheit, um den Herausforderungen des Berufsalltags besser gewachsen zu sein. Dabei wird auch die Rolle der Natur und zwischenmenschlicher Beziehungen für das eigene Wohlbefinden einbezogen.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die einen tiefgehenden Impuls zur persönlichen Weiterentwicklung suchen, ihre Resilienz stärken und dieses Wissen im beruflichen Umfeld weitervermitteln möchten.

