



## Indien

### Resilienz und Ressourcen stärken durch körperliches und mentales Training - mit Autogenem Training und Ayurveda in Indien

Ayurveda ist ein Gesundheitssystem, das jeden Menschen als einzigartiges Wesen behandelt. Lernen sie bei Ihrer Ayurveda Kur in Kerala das ganzheitliches Gesundheitssystem mit Ursprung in Indien kennen.

15-tägiges Retreat, davon 5 Tage Bildungsurlaub | max. 16 Teilnehmer\*innen | 2.149,00 €, ab 2026: 2.499,00 € (inkl. MwSt.) inkl. Ayurveda Kur mit allen Anwendungen, Meditation, Fitnessangebote, Ausflüge sowie VP mit Getränken, alle Transfers. Unterkunft im halben DZ oder im EZ (EZ-Zuschlag 2025/2026: 180,00 €). Zzgl. Flug (dieser muss selbst gebucht werden, kann jedoch auch über uns abgewickelt werden) und Visum (wird über uns abgewickelt). Nach Buchung der Reise setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung und sind bei Flugbuchung und Visum behilflich.

In diesem Bildungsurlaubs lernen und erarbeiten sie Strategien für den Berufsalltag für einen verbesserten Umgang mit Herausforderungen, sie schulen ihre Fähigkeiten und Kompetenzen zur Stressbewältigung und stärken ihre Resilienz.

Neben Inhalten zu Stressprävention und Stressmanagement wird Autogenes Training und Yoga als Präventionsmethode für den Alltag vermittelt.

Der Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende mit hohen physischen und psychischen Belastungen im Beruf zur ganzheitlichen Verbesserung der eigenen Resilienz und Stärkung von Ressourcen. Er ist insbesondere geeignet für Teilnehmende aus gesundheitsfördernden,

pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und in leitenden Positionen, auch zur Weitergabe der Inhalte im Rahmen der beruflichen Tätigkeit.

#### INHALTE

- > Gesunde Ernährung für den Alltag
- > Resilienz und die eigenen Ressourcen stärken
- > Klassische Ayurveda Kur
- > Stressprävention nach Kaluza
- > Yoga & Meditationseinheiten



## Island

### „Aus eigener Kraft“ - 7 Tage Island

Island berührt. Island bewegt. Island weckt Ihr Potential.

seit  
2016

Retreat (7 Tage Aufenthalt) | max. 14 Teilnehmer\*innen | 2.299,00 € (inkl. MwSt.) inkl. Rahmenprogramm, Ausflüge zu magischen Orten Islands sowie Eintrittspreise. Diese Kosten beinhalten außerdem den Flughafentransfer, Seminargebühr, VP inkl. Kaffee, Tee und Säfte. Unterkunft im Preis enthalten mit halbem DZ oder im EZ – zzgl. EZ-Zuschlag 199 € für den gesamten Aufenthalt). Zzgl. Flug: dieser muss selbst gebucht werden.

Erleben Sie 7 Tage Island mit 5 intensiven Workshoptagen und 2 Ganztagesausflügen, begleitet von 2 Coaches. In einer kleinen Gruppe mit vielen kostenlosen Zusatzangeboten genießen Sie die atemberaubende Natur und magische Orte Islands.

**Workshops:** Hohe Lernkurven, mentale Selbstführung, Resilienzsteigerung, Blockaden überwinden, konstruktives Denken, Rollenklarheit.

**Naturerlebnisse:** Besuche von Lagunen, Höhlen und Vulkanen.

**Entwicklung:** Neueste Erkenntnisse aus Hirn- und Motivationsforschung, energetisierende Erfahrungen, Einkehr und Natur erleben.

Starten Sie Ihre Reise zum Mittelpunkt Ihrer Selbst auf Island und entdecken Sie Ihr Potenzial zwischen Feuer und Eis.



#### INHALTE

- > Begleitung durch Trainer
- > Gemeinschaft und Natur
- > Mentaltraining, Übungen, Reflexion für Beruf & Alltag
- > Jules Verne und Island
- > Ausflüge zu magischen Orten Islands
- > Zeit für Einkehr und Natur an besonderen Strand-Orten
- > Herzens-Begegnungen mit Tiefgang
- > Begehung der Lagunen und Höhlen Islands sowie Bewanderung eines Vulkans

