



MEER DER MÖGLICHKEITEN — RESILIENZ STÄRKEN AM WASSER

BILDUNGSURLAUB NACH DEM AWBG

Das moderne Berufsleben verlangt viel: Tempo, Flexibilität und Belastbarkeit. Umso wichtiger ist es, regelmäßig innezuhalten und die eigene Widerstandskraft zu stärken. Dieser Bildungsurlaub an der Nordsee bietet eine wohltuende Auszeit, in der Bewegung, Entspannung und Reflexion miteinander verbunden werden.

Inmitten der natürlichen Kulisse von Wind und Wellen lernen die Teilnehmenden, wie sie Stress frühzeitig erkennen und wirksam begegnen können. Theorie und Praxis greifen dabei ineinander: Übungen zur Achtsamkeit, sanfte Bewegungseinheiten am Wasser sowie Methoden wie autogenes Training und progressive Muskelentspannung helfen, Körper und Geist in Balance zu bringen.

Neben fundiertem Wissen zu Stressmechanismen und Zeitmanagement steht der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt. Ziel ist es, die persönliche Resilienz zu stärken – für mehr Gelassenheit im Alltag und nachhaltige Gesundheit im Beruf.

DATUM

08.03. -
13.03.2026

ORT

HAUS WINFRIED
AUF
SPIEKEROOG

PREIS

1.099 €
inkl. Übernachtung
im EZ und VP)

DOZENTIN

NINA POHL
(SYSTEMISCHER COACH)

PROGRAMMINHALTE

- Resilienztraining
- Strategien zur Stressbewältigung
- Mindset und Haltung
- Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz
- Körperwahrnehmung
- Stressmanagement
- Bewegungs- und Atemübungen
- Stress und Stressoren
- Stressprävention





MEER DER MÖGLICHKEITEN — RESILIENZ STÄRKEN AM WASSER BILDUNGSURLAUB NACH DEM AWBG

Das moderne Berufsleben verlangt viel: Tempo, Flexibilität und Belastbarkeit. Umso wichtiger ist es, regelmäßig innezuhalten und die eigene Widerstandskraft zu stärken. Dieser Bildungsurlaub an der Nordsee bietet eine wohltuende Auszeit, in der Bewegung, Entspannung und Reflexion miteinander verbunden werden.

Inmitten der natürlichen Kulisse von Wind und Wellen lernen die Teilnehmenden, wie sie Stress frühzeitig erkennen und wirksam begegnen können. Theorie und Praxis greifen dabei ineinander: Übungen zur Achtsamkeit, sanfte Bewegungseinheiten am Wasser sowie Methoden wie autogenes Training und progressive Muskelentspannung helfen, Körper und Geist in Balance zu bringen.

Neben fundiertem Wissen zu Stressmechanismen und Zeitmanagement steht der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt. Ziel ist es, die persönliche Resilienz zu stärken – für mehr Gelassenheit im Alltag und nachhaltige Gesundheit im Beruf.

DATUM

11.10. -
16.10.2026

ORT

HOTEL
BETHANIEN AUF
LANGE OOG

PREIS

1.349 €
inkl. Übernachtung
im EZ und VP)

DOZENTIN

NINA POHL
(SYSTEMISCHER COACH)

PROGRAMMINHALTE

- Resilienztraining
- Strategien zur Stressbewältigung
- Mindset und Haltung
- Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz
- Körperwahrnehmung
- Stressmanagement
- Bewegungs- und Atemübungen
- Stress und Stressoren
- Stressprävention



KRAFTORT EIFEL – RESILIENZ STÄRKEN IM RHYTHMUS DER NATUR BILDUNGSURLAUB NACH DEM AWBG



Das moderne Berufsleben fordert viel: Tempo, Flexibilität und Belastbarkeit. Umso wichtiger ist es, regelmäßig innezuhalten und die eigene Widerstandskraft zu stärken. Dieser Bildungsurlaub in der Eifel bietet eine wohltuende Auszeit, in der Bewegung, Entspannung und Reflexion miteinander verbunden werden.

Inmitten der ursprünglichen Landschaft der Eifel – mit ihren Wäldern, Hügeln und stillen Seen – lernen die Teilnehmenden, wie sie Stress frühzeitig erkennen und ihm wirksam begegnen können. Theorie und Praxis greifen dabei ineinander: Übungen zur Achtsamkeit, sanfte Bewegungseinheiten in der Natur sowie Methoden wie autogenes Training und progressive Muskelentspannung helfen, Körper und Geist in Balance zu bringen.

Neben fundiertem Wissen zu Stressmechanismen und Zeitmanagement steht der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt. Ziel ist es, die persönliche Resilienz zu stärken – für mehr Gelassenheit im Alltag und nachhaltige Gesundheit im Beruf.

DATUM

15.06. -
19.06.2026

ORT

DJH GEMÜND
VOGELSANG
NATIONALPARK EIFEL

PREIS

839 €
inkl. Übernachtung
im EZ und VP)

DOZENTIN

NINA POHL
(SYSTEMISCHER COACH)

PROGRAMMINHALTE

- Resilienztraining
- Strategien zur Stressbewältigung
- Mindset und Haltung
- Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz
- Körperwahrnehmung
- Stressmanagement
- Bewegungs- und Atemübungen
- Stress und Stressoren
- Stressprävention



GIPFEL DER GELASSENHEIT — RESILIENZ STÄRKEN IM ALLGÄU BILDUNGSURLAUB NACH DEM AWBG



Das moderne Berufsleben verlangt viel: Tempo, Flexibilität und Belastbarkeit. Umso wichtiger ist es, regelmäßig innezuhalten und die eigene Widerstandskraft zu stärken. Dieser Bildungsurlaub im Allgäu bietet eine wohltuende Auszeit, in der Bewegung, Entspannung und Reflexion miteinander verbunden werden.

Inmitten der sanften Hügel, klaren Bergseen und weiten Wälder des Allgäus lernen die Teilnehmenden, wie sie Stress frühzeitig erkennen und ihm wirksam begegnen können. Theorie und Praxis greifen dabei ineinander: Achtsamkeitsübungen, sanfte Bewegungseinheiten in der Natur sowie Methoden wie autogenes Training und progressive Muskelentspannung helfen, Körper und Geist in Balance zu bringen.

Neben fundiertem Wissen zu Stressmechanismen und Zeitmanagement steht der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt. Ziel ist es, die persönliche Resilienz zu stärken – für mehr Gelassenheit im Alltag und nachhaltige Gesundheit im Beruf.

DATUM

08.11. -
13.11.2026

ORT

ALLGÄUHAUS
WERTACH

PREIS

1.129 €
inkl. Übernachtung
im EZ und VP)

DOZENTIN

NINA POHL
(SYSTEMISCHER COACH)

PROGRAMMINHALTE

- Resilienztraining
- Strategien zur Stressbewältigung
- Mindset und Haltung
- Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz
- Körperwahrnehmung
- Stressmanagement
- Bewegungs- und Atemübungen
- Stress und Stressoren
- Stressprävention

