

# **Life Balance und die heilsame Kraft der Natur! Stress als Massenphänomen der Leistungsgesellschaft. Neue Handlungskraft und ein ressourcenschonender Umgang mit dem Energiehaushalt im Beruf**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Alle naturverbunden Arbeitnehmenden, die Life-Balance nicht nur als ein Schlagwort ansehen.

Wie unterscheiden sich Life-Balance und Work-Life-Balance?“

Die Antwort ist: „Gar nicht!“ Das private und berufliche Leben, greifen wie Zahnräder ineinander und können schwerlich getrennt werden. Die Grundlage eine solide Belastungs- und Leistungsfähigkeit ist mentale und körperliche Gesundheit. Eigene Grenzen erkennen und ein Frühwarnsystem gegen Stress und „ausbrennen“ entwickeln.

Durch Achtsamkeit und mehr Gelassenheit finden wir zur inneren Ruhe und entspannen. Es gibt eine Vielzahl von Entspannungsmethoden. Nahezu alle können auch in der Natur/ Wald praktiziert werden.

Die Waldentspannung ist eine achtsamkeitsbasierte Meditation. Hierbei wird die Stressresistenz gefördert und die Resilienz (Mentale Widerstandsfähigkeit) gestärkt. Beim Aufenthalt in der Natur wird das Stresshormon Kortisol abgebaut, das Immun- und Herz-Kreislaufsystem gekräftigt. Die gesunde Waldluft mit den gesundheitsaktiven Terpenen sind ein wahrer „Gesundheitspunch“. Durch die Fokussierung auf die Sinne wird die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und eine verbesserte Körperwahrnehmung hilft, wie ein Frühwarnsystem, die Signale des Körpers zu erkennen und Interventionsmaßnahmen zu ergreifen.

Sie lernen In- und Outdoor ein Potpourri an aktiven und passiven Entspannungsmethoden kennen. Ihr „Entspannungskoffer“ wird gepackt mit Übungen:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Meditation
- Waldbaden
- Klangmeditation
- Schnellentspannungstechniken und Alltagszähmern

Die theoretischen Grundlagen ergänzen und verhelfen zu einem Transfer in den Alltag und betrachten hierbei alle Lebensbereiche.

Ziel ist es gestärkt, mit Selbstvertrauen, innerer Zufriedenheit, neuer Energie und Lebensfreude zurück ins berufliche Tätigkeitsfeld zu gehen und eine langfristige Life-Balance zu praktizieren.

Die Entspannungseinheiten finden in und Outdoor statt, je nach Wetterlage. Denken Sie an einen Rucksack, witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, eine Sitzunterlage, evtl Sonnen-/ Zeckenschutz.

\*Hinweis: Der Aufenthalt im Wald erfolgt auf eigene Gefahr. Je nach Witterung kann sich der Ablaufplan verschieben, natürlich unter Berücksichtigung der vom Bildungsgesetz vorgegeben Sollstunden.

- Zimmer incl. Vollverpflegung sind direkt im Jugendgästehaus zu Vorzugspreisen buchbar.
  - Komplettkosten im EZ 255.- €/ im 1/2 DZ 240.-€
  - Die Tagespauschale beläuft sich für Tagesteilnehmer auf 120.-€ für 5 Tage

- Laubach, Jugendgästehaus-Laubach, Am Sonnenhang 1
- Fr. 11.3. bis Di. 15.3.2022
- In Tagesform
- maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 450 €; zzgl.: Übernachtung oder Tagespauschale
- Vorkenntnisse: Keine
- Zielgruppe: Alle naturverbunden Arbeitnehmenden
- Infos unter 0049176 600 188 53
- Kurs-Nr.: 1001
- Sabine Maria Dörr - RELOADED \*Prävention\*Coaching
- Themenbereich: [Gesundheit • Stressbewältigung](#)
- 

**Veranstaltung (bzw. in NRW und BW Veranstalter) anerkannt für Bildungsurlaub in folgenden Bundesländern:**



Berlin



Hessen



Saarland

**Anerkennung wird auf Wunsch beantragt für folgende Bundesländer:**

Bitte fragen Sie frühzeitig beim Veranstalter nach - je nach Bundesland liegt die Frist für das Anerkennungsverfahren bei bis zu 12 Wochen.



Brandenburg



Rheinland-Pfalz



Schleswig-Holstein



Sachsen-Anhalt



Thüringen

**Den gleichen Bildungsurlaub gibt es auch am:**

**Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 + Sa. 14.1. bis Mi. 18.1.2023**

*Reloaded*

Sabine Dörr Gesundheitsprävention • Coaching  
Heugärtenweg 26 • 35305 Grünberg • (0176) 600 188 53 • sabine.doerr@reloaded.coach • www.reloaded.coach