

Deine (R)Auszeiten



Event Planer 2026

*Denke immer daran,
dass es nur eine
wichtige Zeit gibt:*

*Heute.
Hier.
Jetzt.*

Tolstoi

*Zertifiziert nach BUG und AZAV

Anerkannte Bildungsurlaube 2026

02.02.-06.02.2026

Den Stürmen des
(Berufs) Lebens
standhalten! Resilienz

Seminarhotel Jakobsberg
Grünberg SMU

02.02. - 06.02.2026

Gesunde Kommunikation -
Starke Führung **Neu**
Führungskräft-Entwicklung

Waldhotel Schupp-Hummert
Emsdetten C.E.+M.G.

23.02. - 27.02.2026

Klangdialog -
Die Kraft kommt aus
Deiner ruhigen Mitte

Seminarhotel Jakobsberg
Grünberg D.F.

23.02. - 27.02.2026

Gesundzeit!
Buchingerfasten trifft
auf Natur-Resilienz

Seminarhotel Jakobsberg
Grünberg C.B+S.D

02.03. - 06.03.2026

Seelenschmeichler -
Durch achtsame
Fotografie zur inneren
Balance

Seminarhotel Jakobsberg
Grünberg R.J+ J.H.

02.03. - 06.03.2026

Gesundzeit!
Buchingerfasten trifft
auf Natur-Resilienz

Haus im Herrengrund
Schollbrunn S.MU.+S.D.

16.03. - 20.03.2026

Waldbaden -
Shinrin Yoku;
Der Wald als Therapeut!

Seminarhotel Jakobsberg
Grünberg S.D.

16.03. - 20.03.2026

Life Balance und
die heilsame Kraft
der Natur ! **Spezial**

FETZ Das Loreley Hotel***S
Dörscheid-Mittelrhein R.J.

23.03. - 27.03.2026

Den Stürmen des
(Berufs) Lebens
standhalten! Resilienz

Vogelsbergdorf
Herbstein D.F.

23.03. - 27.03.2026

Life Balance und
die heilsame Kraft
der Natur!

Seminarhotel Jakobsberg
Grünberg S.MU.

23.03. - 27.03.2026

Life Balance und
die heilsame Kraft
des Waldes! **VHS**

Volkshochschule
in Lich S.D.

13.04. - 17.04.2026

Den Stürmen des
(Berufs) Lebens
standhalten! Resilienz

Bildungsstätte Gartenbau
Grünberg SMU.

20.04. - 24.04.2026

Life Balance und
die heilsame Kraft
der Natur!

Vogelsbergdorf
Herbstein R.J.

20.04. - 24.04.2026

Seelenschmeichler -
Durch achtsame
Fotografie zur inneren
Balance

Seminarhotel Jakobsberg
Grünberg J.H. + S.D.

04.05. - 08.05.2026

Waldbaden -
Shinrin Yoku;
Der Wald als Therapeut!

Haus im Herrengrund
Schollbrunn R.J.

"Mach doch mal wieder Urlaub!"

Anerkannte Bildungsurlaube 2026

<div><div>18.05. - 22.05.2026</div><div>Waldbaden- Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut</div><div>CasaVita Seminarhaus EschwegeD.F.</div></div>	<div><div>18.05. - 22.05.2026</div><div>Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut!</div><div>Seminarhotel Jakobsberg GrünbergS.D.</div></div>	<div><div>08.06. - 12.06.2026</div><div>Seelenschmeichler - Durch achtsame Fotografie zur inneren Balance</div><div>Seminarhotel Jakobsberg GrünbergJ.H. + S.D.</div></div>	<div><div>15.06. - 19.06.2026</div><div>Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut</div><div>Vogelsbergdorf HerbsteinS.M.</div></div>	<div><div>15.06. - 19.06.2026</div><div>Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut</div><div>Berghotel Kristall Idar-ObersteinR.J.</div></div>
<div><div>15.06. - 19.06.2026</div><div>Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz</div><div>Seminarhotel Jakobsberg GrünbergS.MU.</div></div>	<div><div>22.06. - 26.06.2026</div><div>Life Balance und die heilsame Kraft der Natur!</div><div>Vogelsbergdorf HerbsteinR.J.</div></div>	<div><div>06.07. - 10.07.2026</div><div>Den Stürmen des (Berufs)Lebens standhalten! Resilienz</div><div>FETZ Das Loreley Hotel***S Dörscheid-Mittelrh. S.MU.</div></div>	<div><div>06.07. - 10.07.2026</div><div>Life Balance und die heilsame Kraft der Natur!</div><div>Berghotel Kristall Idar ObersteinR.J.</div></div>	<div><div>13.07. - 17.07.2026</div><div>Life Balance und die heilsame Kraft der Natur!</div><div>Haus Herrengrund SchollbrunnS.D.</div></div>
<div><div>20.07. - 24.07.2026</div><div>Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz</div><div>Bildungsstätte Gartenbau GrünbergSMU.</div></div>	<div><div>27.07. - 31.07.2026</div><div>Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut!</div><div>Seminarhotel Jakobsberg GrünbergR.J.</div></div>	<div><div>27.07. - 31.07.2026</div><div>Gesundzeit! Buchingerfasten trifft auf Natur-Resilienz</div><div>Seminarhotel Jakobsberg GrünbergC.B+S.D</div></div>	<div><div>17.08. - 21.08.2026</div><div>Life Balance und die heilsame Kraft der Natur!</div><div>Vogelsbergdorf HerbsteinR.J.</div></div>	<div><div>31.08. - 04.09.2026</div><div>Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut</div><div>Berghotel Kristall Idar-ObersteinR.J.</div></div>

"Mach doch mal wieder Urlaub!"

Anerkannte Bildungsurlaube 2026

<div>07.09. - 11.09.2026</div> <div>Life Balance und die heilsame Kraft des Natur!</div> <div>Haus im Herrengrund SchollbrunnSMU</div>	<div>07.09. - 11.09.2026</div> <div>Life Balance und die heilsame Kraft des Waldes!VHS</div> <div>Volkshochschule in LichS.D.</div>	<div>14.09. - 18.09.2026</div> <div>Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut!</div> <div>Vogelsbergdorf HerbsteinR.J.</div>	<div>28.09. - 02.10.2026</div> <div>Life Balance und die heilsame Kraft des Natur!</div> <div>Bildungsstätte Gartenbau GrünbergSMU</div>	<div>28.09. - 02.10.2026</div> <div>Den Stürmen des (Berufs)Lebens standhalten! Resilienz</div> <div>Seminarhotel Jakobsberg GrünbergR.J..</div>
<div>28.09. - 02.10.2026</div> <div>Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut!</div> <div>Seminarhotel Jakobsberg GrünbergS.M.</div>	<div>05.10. - 09.10.2026</div> <div>Seelenschmeichler - Durch achtsame Fotografie zur inneren Balance</div> <div>Seminarhotel Jakobsberg GrünbergJ.H. + S.D.</div>	<div>19.10. - 23.10.2026</div> <div>Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz</div> <div>Vogelsbergdorf HerbsteinD.F.</div>	<div>19.10. - 23.10.2026</div> <div>Life Balance und die heilsame Kraft der Natur!</div> <div>Haus im Herrengrund SchollbrunnS.MU.</div>	<div>26.10. - 30.10.2026</div> <div>Auszeit in der Natur</div> <div>Vogelsbergdorf Herbstein</div>
<div>09.11. - 13.11.2026</div> <div>Klangdialog - Die Kraft kommt aus Deiner ruhigen Mitte</div> <div>Vogelsbergdorf HerbsteinD.F.</div>	<div>09.11. - 13.11.2026</div> <div>Life Balance und die heilsame Kraft der Natur !Spezial</div> <div>FETZ Das Loreley Hotel***S Dörscheid-MittelrheinR.J.</div>	<div>16.11. - 20.11.2026</div> <div>Den Stürmen des (Berufs)Lebens standhalten! Resilienz</div> <div>Bildungsstätte Gartenbau GrünbergS.MU.</div>	<div>16.11. - 20.11.2026</div> <div>Den Stürmen des (Berufs)Lebens standhalten! Resilienz</div> <div>Schwollbachhof Schwollen-HunsrückR.J.</div>	<div>23.11. - 27.11.2026</div> <div>Shinrin Yoku – Herzenspfade ; Waldbaden und der Umgang mit Verlusten</div> <div>Vogelsbergdorf Herbstein</div>

"Mach doch mal wieder Urlaub!"

Anerkannte Bildungsurlaube 2026

23.11. - 27.11.2026

**Gesundzeit!
Buchingerfasten trifft
auf Natur-Resilienz**

**Seminarhotel Jakobsberg
Grünberg** C.B+S.D

30.11. - 04.12.2026

**Life Balance und
die heilsame Kraft
der Natur ! **Spezial****

FETZ Das Loreley Hotel*S
Dörscheid-Mittelrhein** R.J.

07.12. - 11.12.2026

**Gesunde Kommunikation-
Starke Führung** **Neu**
Führungskräfte-Entwicklung

**Bildungsstätte Gartenbau
Grünberg** SD

07.12.-11.12.2026

**Life Balance und
die heilsame Kraft
der Natur!**

**Berghotel Kristall
Idar-Oberstein** R.J.

SHINRIN YOKU - WALDBADEN ODER NATURRESILIENZ

- Impulsreiche (R)Auszeit
- Achtsamzeit
- Ich-Zeit

- Kurse
- Interaktive Vorträge
- Teamworkshops
- Gruppenbuchungen
- Firmenevents
- Team-Building
- Führungskräfte
Workshops



"Mach doch mal wieder Urlaub!"

Zertifizierte Weiterbildungen nach AZAV und als Bildungsurlaub anerkannt

26.01. - 31.01.2026 Ausbildung zum*r Resilienztrainer*in mit dem Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betriebl. Gesundheitswesen Seminarhotel Jakobsberg Grünberg S.D.	13.04. - 18.04.2026 Ausbildung zum*r Resilienztrainer*in mit dem Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betriebl. Gesundheitswesen Seminarhotel Jakobsberg Grünberg S.D.	06.07. - 11.07.2026 Ausbildung zum*r Resilienztrainer*in mit dem Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betriebl. Gesundheitswesen Waldhotel Schipp-Hummert Emsdetten M.G.	10.08. - 15.08.2026 Ausbildung Kursleiter*in Shinrin Yoku - Waldbaden Entspannungspädagogik in der Natur (Gruppen und Teams) Seminarhotel Jakobsberg Grünberg S.D.
17.08. - 22.08.2026 Ausbildung zum*r Resilienztrainer*in mit dem Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betriebl. Gesundheitswesen Seminarhotel Jakobsberg Grünberg S.D.	21.09. - 26.09.2026 Ausbildung zum*r Resilienztrainer*in mit dem Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betriebl. Gesundheitswesen Seminarhotel Jakobsberg Grünberg S.D.	02.11. - 07.11.2026 Ausbildung zum*r Resilienztrainer*in mit dem Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betriebl. Gesundheitswesen Seminarhotel Jakobsberg Grünberg S.D.	02.11. - 07.11.2026 Ausbildung zum*r Resilienztrainer*in mit dem Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betriebl. Gesundheitswesen Waldhotel Schipp-Hummert Emsdetten Ch.E.



Stephanie Munzert



Daniela Friedrich



Romana Jansen



Cathrin Solbrig-Biboe



Mario Gude



Johanna Hechfellner



Sabrina Meyer



Christian Eichenauer



Sabine Maria Dörr

Bildungsträgerin und Dozentin

*Bildungsschecks möglich

Das Team

„...weiter bilden...“



Das Leben und die Arbeit wunderbar und wandelbar

Mit Kompetenz und

Sie wünschen sich

- Einen besseren Umgang mit hohen Anforderungen und Erwartungen
- Eine höhere Stressresistenz
- Starke mentale Widerstandskraft
- Mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Ein Mehr an Wohlbefinden
- Einen "Koffer" voll mit Präventions- und Entspannungsmethoden
- Mehr Bewusstsein und Gelassenheit im privaten und beruflichen Leben

**Betriebliches
Gesundheits-
wesen**

**Coaching/
Team-Entwicklung**

**Projekte für
Schulen/
Kitas**

**Maßnahmen
nach SGB III
• AZAV**

Seminare

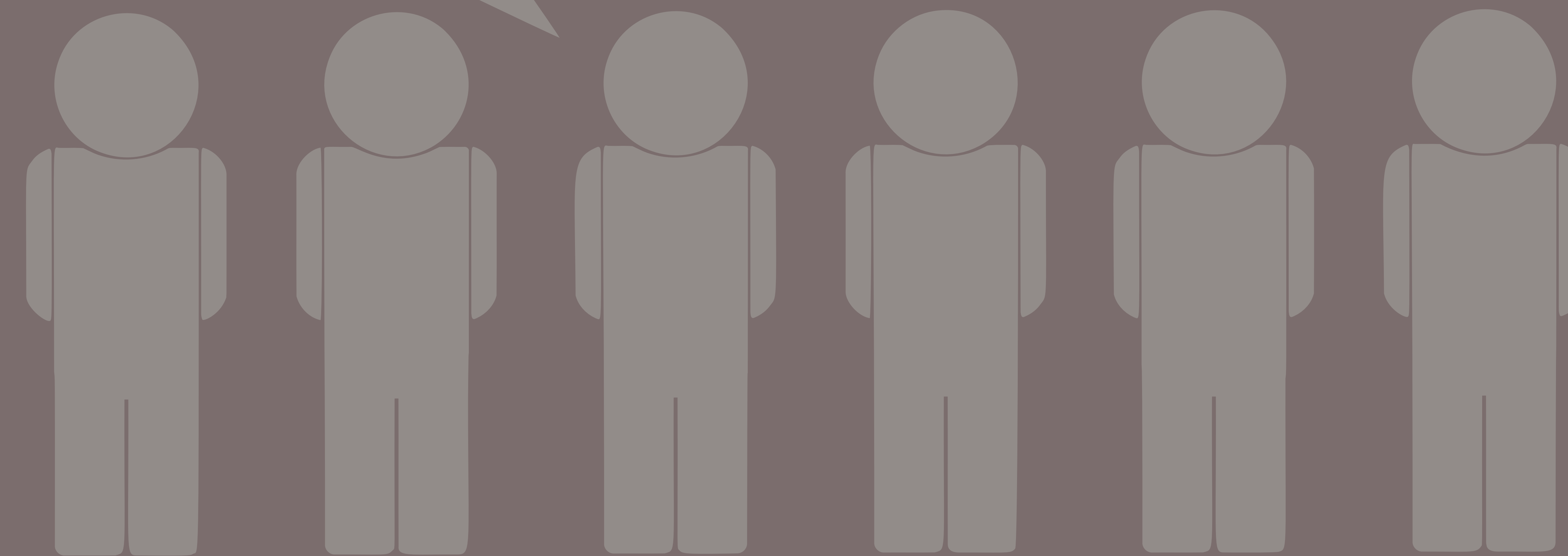
**Auszeiten/
Urlaube**

**Bildungs-
urlaube**

Kurse

**Weiter-
bildungen**

Vorträge



...in und mit der Natur..

Mobil 0176 600 188 53



DEINE (R)AUSZEIT



Reloaded Gesundheitsprävention • Coaching
Sabine Dörr
www.reloaded.coach • sabine.doerr@reloaded.coach

Stand 20.01.2026