

**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

<div><div>05.01. - 09.01.2026</div><div>Gesundzeit! Buchingerfasten trifft auf Natur-Resilienz</div><div>Seminarhotel Jakobsberg GrünbergC.B+S.D</div></div>	<div><div>12.01. - 16.01.2026</div><div>Life Balance und die heilsame Kraft der Natur ! <b>Spezial</b></div><div>FETZ Das Loreley Hotel***S Dörscheid-MittelrheinR.J.</div></div>	<div><div>02.02. - 06.02.2026</div><div>Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut!</div><div>Seminarhotel Jakobsberg GrünbergR.J.</div></div>	<div><div>02.02.-06.02.2026</div><div>Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz</div><div>Seminarhotel Jakobsberg GrünbergS.MU.</div></div>	<div><div>02.02. - 06.02.2026</div><div>Gesunde Kommunikation- Starke Führung <b>Neu</b> Führungskräfte-Entwicklung</div><div>Waldhotel Schipp-Hummert EmsdettenC.E.+M.G.</div></div>
<div><div>23.02. - 27.02.2026</div><div>Klangdialog - Die Kraft kommt aus Deiner ruhigen Mitte</div><div>Seminarhotel Jakobsberg GrünbergD.F.</div></div>	<div><div>23.02. - 27.02.2026</div><div>Gesundzeit! Buchingerfasten trifft auf Natur-Resilienz</div><div>Seminarhotel Jakobsberg GrünbergC.B+S.D</div></div>	<div><div>02.03. - 06.03.2026</div><div>Seelenschmeichler - Durch achtsame Fotografie zur inneren Balance</div><div>Seminarhotel Jakobsberg GrünbergR.J+ J.H.</div></div>	<div><div>02.03. - 06.03.2026</div><div>Gesundzeit! Buchingerfasten trifft auf Natur-Resilienz</div><div>Haus im Herrengrund SchollbrunnS.MU.+S.D.</div></div>	<div><div>16.03. - 20.03.2026</div><div>Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut!</div><div>Seminarhotel Jakobsberg GrünbergS.D.</div></div>
<div><div>16.03. - 20.03.2026</div><div>Life Balance und die heilsame Kraft der Natur ! <b>Spezial</b></div><div>FETZ Das Loreley Hotel***S Dörscheid-MittelrheinR.J.</div></div>	<div><div>23.03. - 27.03.2026</div><div>Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz</div><div>Vogelsbergdorf HerbsteinD.F.</div></div>	<div><div>23.03. - 27.03.2026</div><div>Life Balance und die heilsame Kraft der Natur!</div><div>Seminarhotel Jakobsberg GrünbergS.MU.</div></div>	<div><div>13.04. - 17.04.2026</div><div>Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz</div><div>Bildungsstätte Gartenbau GrünbergSMU.</div></div>	<div><div>20.04. - 24.04.2026</div><div>Life Balance und die heilsame Kraft der Natur!</div><div>Vogelsbergdorf HerbsteinR.J.</div></div>

"Mach doch mal wieder Urlaub!"



Anerkannte Bildungsurlaube 2026

<div><div>20.04. - 24.04.2026</div><div>Seelenschmeichler - Durch achtsame Fotografie zur inneren Balance</div><div>Seminarhotel Jakobsberg GrünbergJ.H. + S.D.</div></div>	<div><div>04.05. - 08.05.2026</div><div>Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut!</div><div>Haus im Herrengrund SchollbrunnR.J..</div></div>	<div><div>18.05. - 22.05.2026</div><div>Klangdialog - Die Kraft kommt aus Deiner ruhigen Mitte</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>Ort?R.J.</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>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>Life Balance und die heilsame Kraft der Natur!</div><div>Ort?R.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>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>

"Mach doch mal wieder Urlaub!"



# Anerkannte Bildungsurlaube 2026

<div>17.08. - 21.08.2026</div> <div>Life Balance und die heilsame Kraft der Natur!</div> <div>Vogelsbergdorf Herbstein</div> <div>R.J.</div>	<div>07.09. - 11.09.2026</div> <div>Life Balance und die heilsame Kraft des Natur!</div> <div>Haus im Herrengrund Schollbrunn</div> <div>SMU</div>	<div>14.09. - 18.09.2026</div> <div>Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut!</div> <div>Vogelsbergdorf Herbstein</div> <div>R.J.</div>	<div>28.09. - 02.10.2026</div> <div>Den Stürmen des (Berufs)Lebens standhalten! Resilienz</div> <div>Ort?</div> <div>R.J..</div>	<div>28.09. - 02.10.2026</div> <div>Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut!</div> <div>Seminarhotel Jakobsberg Grünberg</div> <div>S.M.</div>
<div>28.09. - 02.10.2026</div> <div>Life Balance und die heilsame Kraft des Natur!</div> <div>Bildungsstätte Gartenbau Grünberg</div> <div>SMU</div>	<div>05.10. - 09.10.2026</div> <div>Seelenschmeichler - Durch achtsame Fotografie zur inneren Balance</div> <div>Seminarhotel Jakobsberg Grünberg</div> <div>J.H. + S.D.</div>	<div>19.10. - 23.10.2026</div> <div>Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz</div> <div>Vogelsbergdorf Herbstein</div> <div>D.F.</div>	<div>19.10. - 23.10.2026</div> <div>Life Balance und die heilsame Kraft der Natur!</div> <div>Haus im Herrengrund Schollbrunn</div> <div>S.MU.</div>	<div>09.11. - 13.11.2026</div> <div>Klangdialog - Die Kraft kommt aus Deiner ruhigen Mitte</div> <div>Vogelsbergdorf Herbstein</div> <div>D.F.</div>
<div>09.11. - 13.11.2026</div> <div>Life Balance und die heilsame Kraft der Natur ! <b>Spezial</b></div> <div>FETZ Das Loreley Hotel***S Dörscheid-Mittelrhein</div> <div>R.J.</div>	<div>16.11. - 20.11.2026</div> <div>Den Stürmen des (Berufs)Lebens standhalten! Resilienz</div> <div>Bildungsstätte Gartenbau Grünberg</div> <div>S.MU.</div>	<div>23.11. - 27.11.2026</div> <div>Gesundzeit! Buchingerfasten trifft auf Natur-Resilienz</div> <div>Seminarhotel Jakobsberg Grünberg</div> <div>C.B+S.D</div>	<div>30.11. - 04.12.2026</div> <div>Life Balance und die heilsame Kraft der Natur ! <b>Spezial</b></div> <div>FETZ Das Loreley Hotel***S Dörscheid-Mittelrhein</div> <div>R.J.</div>	<div>07.12. - 11.12.2026</div> <div>Gesunde Kommunikation- Starke Führung <b>Neu</b> Führungskräfte-Entwicklung</div> <div>Bildungsstätte Gartenbau Grünberg</div> <div>SD</div>

"Mach doch mal wieder Urlaub!"



# Zertifizierte Weiterbildungen nach AZAV und als Bildungsurlaub anerkannt

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



"...weiter bilden..."



# SHINRIN YOKU - WALDBADEN ODER NATURRESILIENZ

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

- Kurse
- Teamworkshops
- Gruppenbuchungen

- Firmenevents
- Team-Building

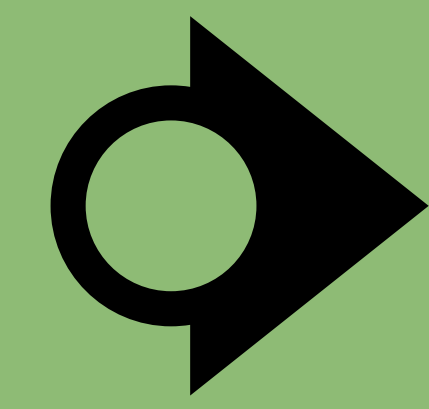
\*auf Anfrage



## SHINRIN YOKU-HERZENSPFADE

Tagesworkshop im Grünberger Brunnental

- Mit der Kraft der Natur die Selbstheilungskräfte aktivieren
- Neue Wege gehen - Gedankenkarussell stoppen
- Mit Optimismus Herzensthemen angehen



**Gruppen  
auf Anfrage**

## Resilienz und Achtsamkeit - der Schlüssel zur inneren Balance

3 Tages-Seminar

VHS-Seminar in der Volkshochschule in Lich

[www.vhs-kreis-giessen.de](http://www.vhs-kreis-giessen.de)

## Gruppenevents

*auf Anfrage*

- Teambuilding
- Präventionskurse
- Waldbaden/ Naturresilienz

- Mentale Stärke - Resilienz
- Förderung von Kindern und Jugendlichen



# 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/  
Teambuilding**

**Projekte für  
Schulen/  
Kitas**

**Maßnahmen  
nach SGB III**

- **AZAV**
- **AVGS**

**Auszeiten/  
Urlaube**

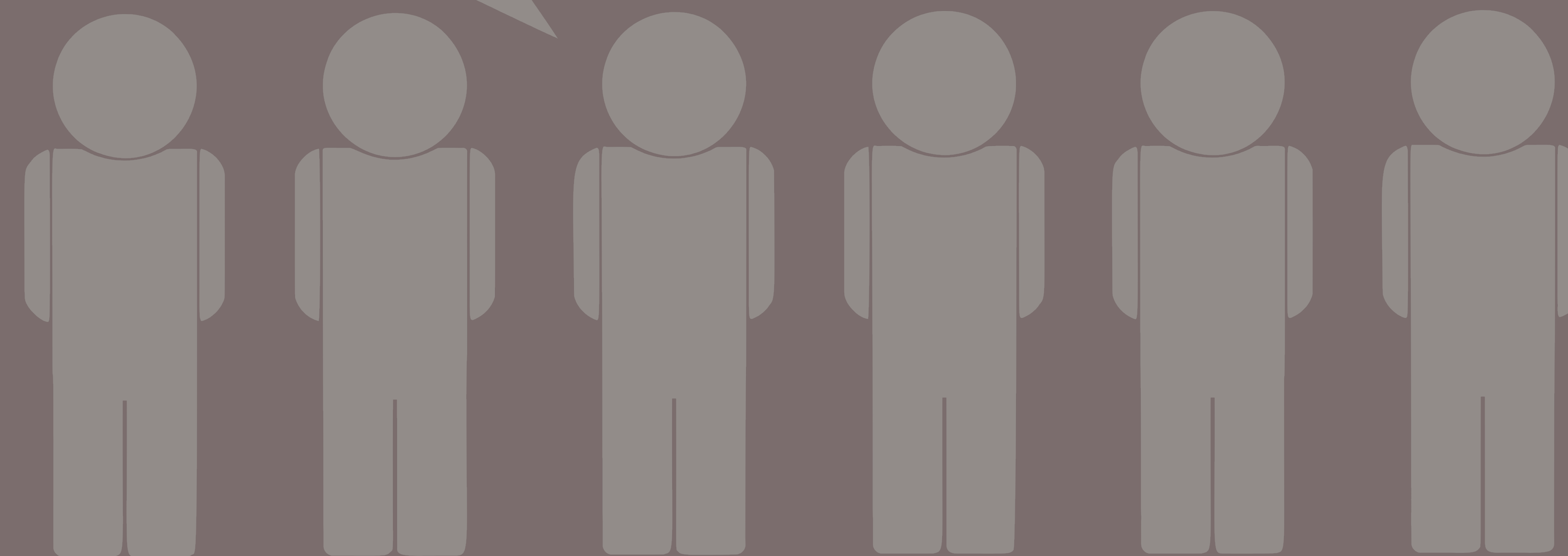
**Seminare**

**Weiter-  
bildungen**

**Kurse**

**Bildungs-  
urlaube**

**Vorträge**



*...in und mit der Natur..*



Mobil 0176 600 188 53



# DEINE (R)AUSZEIT

---



*Reloaded* Gesundheitsprävention • Coaching

**Sabine Dörr**

[www.reloaded.coach](http://www.reloaded.coach) • [sabine.doerr@reloaded.coach](mailto:sabine.doerr@reloaded.coach)