

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-SGBIII

Anerkannte Bildungsurlaube 2026

05.01. - 09.01.2026 Gesundzeit! Buchingerfasten trifft auf Natur-Resilienz Seminarhotel Jakobsberg Grünberg <small>C.B+S.D</small>	12.01. - 16.01.2026 Life Balance und die heilsame Kraft der Natur ! <i>Spezial</i> FETZ Das Loreley Hotel***S Dörscheid-Mittelrhein <small>R.J.</small>	02.02. - 06.02.2026 Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut! Lakeside Resort Michaela Antrifftal Stausee <small>R.J.</small>	02.02.-06.02.2026 Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz Seminarhotel Jakobsberg Grünberg <small>S.MU.</small>	02.02. - 06.02.2026 Gesunde Kommunikation- Starke Führung <i>Neu</i> Führungskräfte-Entwicklung Schloss Hotel Westerholt Herten-Westerholt <small>C.E.+M.G.</small>
23.02. - 27.02.2026 Klangdialog - Die Kraft kommt aus Deiner ruhigen Mitte Seminarhotel Jakobsberg Grünberg <small>D.F.</small>	23.02. - 27.02.2026 Gesundzeit! Buchingerfasten trifft auf Natur-Resilienz Seminarhotel Jakobsberg Grünberg <small>C.B+S.D</small>	02.03. - 06.03.2026 Seelenschmeichler - Durch achtsame Fotografie zur inneren Balance Seminarhotel Jakobsberg Grünberg <small>R.J., + J.H.</small>	02.03. - 06.03.2026 Gesundzeit! Buchingerfasten trifft auf Natur-Resilienz Haus im Herrengrund Schollbrunn <small>S.MU.+S.D.</small>	16.03. - 20.03.2026 Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut! Seminarhotel Jakobsberg Grünberg <small>S.D.</small>
16.03. - 20.03.2026 Life Balance und die heilsame Kraft der Natur ! <i>Spezial</i> FETZ Das Loreley Hotel***S Dörscheid-Mittelrhein <small>R.J.</small>	23.03. - 27.03.2026 Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz Vogelsbergdorf Herbstein <small>D.F.</small>	23.03. - 27.03.2026 Life Balance und die heilsame Kraft der Natur! Lakeside Resort Michaela Antrifftal Stausee <small>S.MU.</small>	20.04. - 24.04.2026 Life Balance und die heilsame Kraft der Natur! Vogelsbergdorf Herbstein <small>R.J.</small>	20.04. - 24.04.2026 Seelenschmeichler - Durch achtsame Fotografie zur inneren Balance Seminarhotel Jakobsberg Grünberg <small>J.H. + S.D.</small>

"Mach doch mal wieder Urlaub!"

Anerkannte Bildungsurlaube 2026

04.05. - 08.05.2026 Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut! Haus im Herrengrund Schollbrunn <small>R.J.</small>	18.05. - 22.05.2026 Klangdialog - Die Kraft kommt aus Deiner ruhigen Mitte CasaVita Seminarhaus Eschwege <small>D.F.</small>	18.05. - 22.05.2026 Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut! Seminarhotel Jakobsberg Grünberg <small>S.D.</small>	08.06. - 12.06.2026 Seelenschmeichler - Durch achtsame Fotografie zur inneren Balance Seminarhotel Jakobsberg Grünberg <small>J.H. + S.D.</small>	15.06. - 19.06.2026 Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut Vogelsbergdorf Herbstein <small>S.M.</small>
15.06. - 19.06.2026 Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz Seminarhotel Jakobsberg Grünberg <small>S.M.U.</small>	22.06. - 26.06.2026 Life Balance und die heilsame Kraft der Natur! Vogelsbergdorf Herbstein <small>R.J.</small>	22.06. - 26.06.2026  Seminarhotel Jakobsberg Grünberg	06.07. - 10.07.2026 Gesunde Kommunikation- Starke Führung Neu Führungskräfte-Entwicklung Schloss Hotel Westerholt Herten-Westerholt <small>C.E.+M.G.</small>	06.07. - 10.07.2026 Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz FETZ Das Loreley Hotel****S Dörscheid-Mittelrh. <small>S.M.U.</small>
13.07. - 17.07.2026 Life Balance und die heilsame Kraft der Natur! Haus Herrengrund Schöllbrunn <small>S.D.</small>	27.07. - 31.07.2026 Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut! Seminarhotel Jakobsberg Grünberg <small>R.J.</small>	27.07. - 31.07.2026 Gesundzeit! Buchingerfasten trifft auf Natur-Resilienz Seminarhotel Jakobsberg Grünberg <small>C.B.+S.D.</small>	17.08. - 21.08.2026 Life Balance und die heilsame Kraft der Natur! Vogelsbergdorf Herbstein <small>R.J.</small>	07.09. - 11.09.2026 Life Balance und die heilsame Kraft des Natur! Haus im Herrengrund Schöllbrunn <small>S.D.</small>

"Mach doch mal wieder Urlaub!"

Anerkannte Bildungsurlaube 2026

14.09. - 18.09.2026

Waldbaden -
Shinrin Yoku;
Der Wald als Therapeut!

Vogelsbergdorf
Herbstein R.J.

14.09. - 18.09.2026



Haus im Herrengrund
Schöllbrunn

28.09. - 02.10.2026

Waldbaden -
Shinrin Yoku;
Der Wald als Therapeut!

Seminarhotel Jakobsberg
Grünberg S.M.

05.10. - 09.10.2026



Haus im Herrengrund
Schöllbrunn

05.10. - 09.10.2026

Seelenschmeichler -
Durch achtsame
Fotografie zur inneren
Balance

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

19.10. - 23.10.2026

Den Stürmen des
(Berufs) Lebens
standhalten! Resilienz

Vogelsbergdorf
Herbstein D.F.

19.10. - 23.10.2026

Life Balance und
die heilsame Kraft
der Natur!

Lakeside Resort Michaela
Antrifttal Stausee S.MU.

02.11. - 06.11.2026

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

Schloss Hotel Westerholt
Herten-Westerholt C.E.+M.G.

09.11. - 13.11.2026

Klangdialog -
Die Kraft kommt aus
Deiner ruhigen Mitte

Vogelsbergdorf
Herbstein D.F.

09.11. - 13.11.2026

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

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

16.11. - 20.11.2026

Den Stürmen des
(Berufs) Lebens
standhalten! Resilienz

Lakeside Resort Michaela
Antrifttal Stausee S.MU.

23.11. - 27.11.2026



Vogelsbergdorf
Herbstein

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.

Termine bitte anfragen

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

Volkshochschule
in Lich S.D.

"Mach doch mal wieder Urlaub!"

Zertifizierte Weiterbildungen nach AZAV und als Bildungsurlaub anerkannt

26.01. - 31.01.2026

Ausbildung zum*
Resilienztrainer*in
mit dem Schwerpunkt:
Achtsamkeit und
Resilienz im betriebl.
Gesundheitswesen

**Seminarhotel Jakobsberg
Grünberg**

13.04. - 18.04.2026

Ausbildung zum*
Resilienztrainer*in
mit dem Schwerpunkt:
Achtsamkeit und
Resilienz im betriebl.
Gesundheitswesen

**Seminarhotel Jakobsberg
Grünberg**

10.08. - 15.08.2026

Ausbildung Kursleiter*in
Shinrin Yoku - Waldbaden
Entspannungspädagogik
in der Natur
(Gruppen und Teams)

**Seminarhotel Jakobsberg
Grünberg**

21.09. - 26.09.2026

Ausbildung zum*
Resilienztrainer*in
mit dem Schwerpunkt:
Achtsamkeit und
Resilienz im betriebl.
Gesundheitswesen

**Seminarhotel Jakobsberg
Grünberg**

02.11. - 07.11.2026

Ausbildung zum*
Resilienztrainer*in
mit dem Schwerpunkt:
Achtsamkeit und
Resilienz im betriebl.
Gesundheitswesen

**Seminarhotel Jakobsberg
Grünberg**



Sabine Maria Dörr

Bildungsträgerin und Dozentin



Stephanie Munzert



Daniela Friedrich



Romana Jansen



Cathrin Solbrig-Bibo



Mario Gude



Johanna Hechfellner



Sabrina Meyer



Christian Eichenauer



„...weiter bilden...“



*Bildungsgutscheine

*Bildungsschecks möglich

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 Brunntal

- 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

Gruppenevents

auf Anfrage

- Teambuilding
- Präventionskurse
- Entspannungskurse
- 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



Mobil 0176 600 188 53



DEINE (R)AUSZEIT



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