35274010 Resilienz in einer von Stress geplagten Gesellschaft

Beginn	Sonntag, 06.06.2027, 09:00 - 16:15 Uhr
Kursgebühr	989,50 €
Dauer	5-tägig
Kursleitung	Iris Fischer
Informationen	Wichtiger Hinweis:
Kursort	Allgäuhaus Wertach, Kolpingstraße 1-7, 87497 Wertach

Der Berufsalltag verlangt heute oft Höchstleistungen: Termine, Verantwortung, ständige Erreichbarkeit und ein hohes Arbeitstempo können auf Dauer Kraft und Energie kosten. Umso wichtiger ist es, bewusst für die eigene Gesundheit zu sorgen und neue Wege zu finden, mit Belastungen gelassen umzugehen.
In diesem Bildungsurlaub nehmen Sie sich Zeit, neue Energie zu tanken und gleichzeitig wertvolle Impulse für Ihren Berufsalltag mitzunehmen. Sie lernen, wie Stress entsteht und welche Strategien helfen, auch in herausfordernden Situationen konzentriert, leistungsfähig und gesund zu bleiben. Themen wie gesunde Ernährung, Achtsamkeit, Entspannung, positives Gedankenmanagement und Selbstfürsorge werden verständlich vermittelt und vor allem praktisch erlebt.
Die wunderschöne Natur rund um Wertach im Allgäu bietet dafür den idealen Rahmen. In der ruhigen Umgebung fällt es leichter, Abstand vom Alltag zu gewinnen, neue Perspektiven zu entwickeln und das Gelernte direkt auszuprobieren. So verbinden sich fundiertes Wissen, praktische Übungen und Naturerlebnisse zu einer inspirierenden Woche, die nachhaltig wirkt.
Nehmen Sie sich diese Auszeit – für mehr Gelassenheit, neue Motivation und einen gesunden Umgang mit den Anforderungen Ihres Berufsalltags.

Themenschwerpunkte:
Stress verstehen und wirksam bewältigen
Resilienz und persönliche Widerstandskraft stärken
Achtsamkeit und Entspannung im Alltag nutzen
Selbstfürsorge und gesundheitsfördernde Gewohnheiten entwickeln
Positives Gedankenmanagement und neue Perspektiven
Gesunde Ernährung als Baustein für mehr Energie und Leistungsfähigkeit
Praktische Übungen und Naturerfahrungen zur nachhaltigen Umsetzung

Anreisetag:
Sonntag, 06.06.27

Beginn:
Montag, 07.06.27

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.06.2027	09:00 - 16:15 Uhr	Allgäuhaus Wertach
08.06.2027	09:00 - 16:15 Uhr	Allgäuhaus Wertach
09.06.2027	09:00 - 16:15 Uhr	Allgäuhaus Wertach
10.06.2027	09:00 - 16:15 Uhr	Allgäuhaus Wertach
11.06.2027	09:00 - 16:15 Uhr	Allgäuhaus Wertach

zur Kursdetail-Seite