

## Bildungsurlaub

**Titel: Gesundheit – Buchingerfasten trifft auf (Natur)Resilienz**

**Untertitel: Durch Klärung von Körper und Geist gestärkt im Berufsalltag**

Fasten reinigt nicht nur den Körper sondern auch den Geist.

Im (Berufs)Alltag sind wir begleitet von einem „zu viel“ an Dingen und Situationen, die uns psychisch und physisch aus der Balance bringen.

Durch den Verzicht beim Fasten können wir unsere körperliche und mentale Stärke fördern. Wir scheiden Giftstoffe aus und harmonisieren Körper und Geist.

Wir

- erlangen ein mehr an mentaler Klarheit und Konzentration
- fokussieren uns und lernen wieder das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden
- reflektieren und lassen altes belastendes los
- können durch die innere Einkehr Neues entwickeln und vorhandene Potenziale ausbauen
- kommen zur Ruhe und laden unseren Energiespeicher auf

Das Buchingerfasten ist ein wertvoller Prozess um „Body and Mind“ zu klären und uns zu regenerieren. Wir erlangen ein neues Bewusstsein, um im ambitionierten Berufsalltag auf lange Sicht gesund und motiviert agieren zu können.

Das Fasten starten Sie zu Hause. Im Vorfeld zum Bildungsurlaub erhalten Sie die Anleitung für die zwei bis drei vorbereitenden Entlastungstage.

Im Seminar werden Sie begleitet von 2 Dozentinnen. Eine zertifizierte Fastenleiterin und eine Entspannungspädagogin/ Resilienztrainerin führen Sie durch die Themen:

- Fastenerlebnis – Fasten nach Buchinger als ganzheitliche Methode
- Fasten und Ernährung für eine nachhaltige Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Mentaltraining:
  - Einblicke in das Resilienzkonzept
  - Salutogenese nach A. Antonowsky
  - Achtsamkeit- und Wahrnehmungstraining zur Stressprävention
  - Bunter Mix an Entspannungsmethoden (in und mit der Natur)
  - Kurzentspannungs- und Worst-Case Techniken
- Bewegung – simple Mobility-Training – Wandern
- Tägliche Fastendialoge
- Abendliche Entspannung – Entgiftungsanschub - Wellnessangebote

Das Mentaltraining ermöglicht uns eine bessere Interaktion mit unserem sozialen Umfeld. Durch eine sensibilisierte Bewusstheit werden wir ressourcenschonender mit den vielfältigen Anforderungen unseres (Berufs)Lebens umgehen können. Unsere Leistungsfähigkeit und Arbeitsfreude steigen.

Sie dürfen sich auf frische und gesunde Fastenverpflegung nach Buchinger, Unterstützung bei der Entgiftung und auf Wellnessangebote freuen.

### **Teilnahmebedingungen:**

Der Bildungsurlaub richtet sich an keine spezielle Zielgruppe von Arbeitnehmenden. Eine normale körperliche und geistige Gesundheit, Belastbarkeit und Kondition sind ausreichend.