

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

"Mach doch mal wieder Urlaub!"

Anerkannte Bildungsurlaube 2026

20.04. - 24.04.2026 Seelenschmeichler - Durch achtsame Fotografie zur inneren Balance Seminarhotel Jakobsberg GrünbergJ.H. + S.D.	04.05. - 08.05.2026 Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut! Haus im Herrengrund SchollbrunnR.J..	18.05. - 22.05.2026 Klangdialog - Die Kraft kommt aus Deiner ruhigen Mitte CasaVita Seminarhaus EschwegeD.F.	18.05. - 22.05.2026 Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut! Seminarhotel Jakobsberg GrünbergS.D.	08.06. - 12.06.2026 Seelenschmeichler - Durch achtsame Fotografie zur inneren Balance Seminarhotel Jakobsberg GrünbergJ.H. + S.D.
15.06. - 19.06.2026 Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut Vogelsbergdorf HerbsteinS.M.	15.06. - 19.06.2026 Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz Seminarhotel Jakobsberg GrünbergS.MU.	22.06. - 26.06.2026 Life Balance und die heilsame Kraft der Natur! Vogelsbergdorf HerbsteinR.J.	22.06. - 26.06.2026  Seminarhotel Jakobsberg Grünberg	06.07. - 10.07.2026 Gesunde Kommunikation- Starke Führung Neu Führungskräfte-Entwicklung Schloss Hotel Westerholt Herten-WesterholtC.E.+M.G.
06.07. - 10.07.2026 Den Stürmen des (Berufs)Lebens standhalten! Resilienz FETZ Das Loreley Hotel***S Dörscheid-Mittelrh. S.MU.	13.07. - 17.07.2026 Life Balance und die heilsame Kraft der Natur! Haus Herrengrund SchöllbrunnS.D.	20.07. - 24.07.2026 Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz Bildungsstätte Gartenbau GrünbergSMU.	27.07. - 31.07.2026 Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut! Seminarhotel Jakobsberg GrünbergR.J.	27.07. - 31.07.2026 Gesundzeit! Buchingerfasten trifft auf Natur-Resilienz Seminarhotel Jakobsberg GrünbergC.B+S.D

"Mach doch mal wieder Urlaub!"

Anerkannte Bildungsurlaube 2026

17.08. - 21.08.2026 Life Balance und die heilsame Kraft der Natur! Vogelsbergdorf HerbsteinR.J.	14.09. - 18.09.2026 Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut! Vogelsbergdorf HerbsteinR.J.	07.09. - 11.09.2026 Life Balance und die heilsame Kraft des Natur! Haus im Herrengrund SchöllbrunnSMU	28.09. - 02.10.2026 Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut! Seminarhotel Jakobsberg GrünbergS.M.	28.09. - 02.10.2026 Life Balance und die heilsame Kraft des Natur! Bildungsstätte Gartenbau GrünbergSMU
05.10. - 09.10.2026 Seelenschmeichler - Durch achtsame Fotografie zur inneren Balance Seminarhotel Jakobsberg GrünbergJ.H. + S.D.	19.10. - 23.10.2026 Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz Vogelsbergdorf HerbsteinD.F.	19.10. - 23.10.2026 Life Balance und die heilsame Kraft der Natur! Lakeside Resort Michaela Antrifftal StauseeS.MU.	02.11. - 06.11.2026 Gesunde Kommunikation- Starke Führung Neu Führungskräfte-Entwicklung Schloss Hotel Westerholt Herten-WesterholtC.E.+M.G.	09.11. - 13.11.2026 Klangdialog - Die Kraft kommt aus Deiner ruhigen Mitte Vogelsbergdorf HerbsteinD.F.
09.11. - 13.11.2026 Life Balance und die heilsame Kraft der Natur ! Spezial FETZ Das Loreley Hotel***S Dörscheid-MittelrheinR.J.	16.11. - 20.11.2026 Den Stürmen des (Berufs)Lebens standhalten! Resilienz Lakeside Resort Michaela Antrifftal StauseeS.MU.	23.11. - 27.11.2026  Vogelsberdorf Herbstein	23.11. - 27.11.2026 Gesundzeit! Buchingerfasten trifft auf Natur-Resilienz Seminarhotel Jakobsberg GrünbergC.B+S.D	30.11. - 04.12.2026 Life Balance und die heilsame Kraft der Natur ! Spezial FETZ Das Loreley Hotel***S Dörscheid-MittelrheinR.J.

"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	13.04. - 18.04.2026 Ausbildung zum*r 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
17.08. - 22.08.2026 Ausbildung zum*r Resilienztrainer*in mit dem Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betriebl. Gesundheitswesen Seminarhotel Jakobsberg Grünberg	21.09. - 26.09.2026 Ausbildung zum*r Resilienztrainer*in mit dem Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betriebl. Gesundheitswesen Seminarhotel Jakobsberg Grünberg	02.11. - 07.11.2026 Ausbildung zum*r Resilienztrainer*in mit dem Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betriebl. Gesundheitswesen Seminarhotel Jakobsberg Grünberg



*Bildungsgutscheine
*Bildungsschecks möglich



Stephanie Munzert



Daniela Friedrich



Romana Jansen



Cathrin Solbrig-Bibo



Mario Gude



Johanna Hechfellner



Sabine Maria Dörr



Sabrina Meyer



Christian Eichenauer

Bildungsträgerin und Dozentin



„...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

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

**Betriebliches
Gesundheits-
wesen**

**Coaching/
Teambuilding**

**Projekte für
Schulen/
Kitas**

**Maßnahmen
nach SGB III**

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

**Auszeiten/
Urlaube**

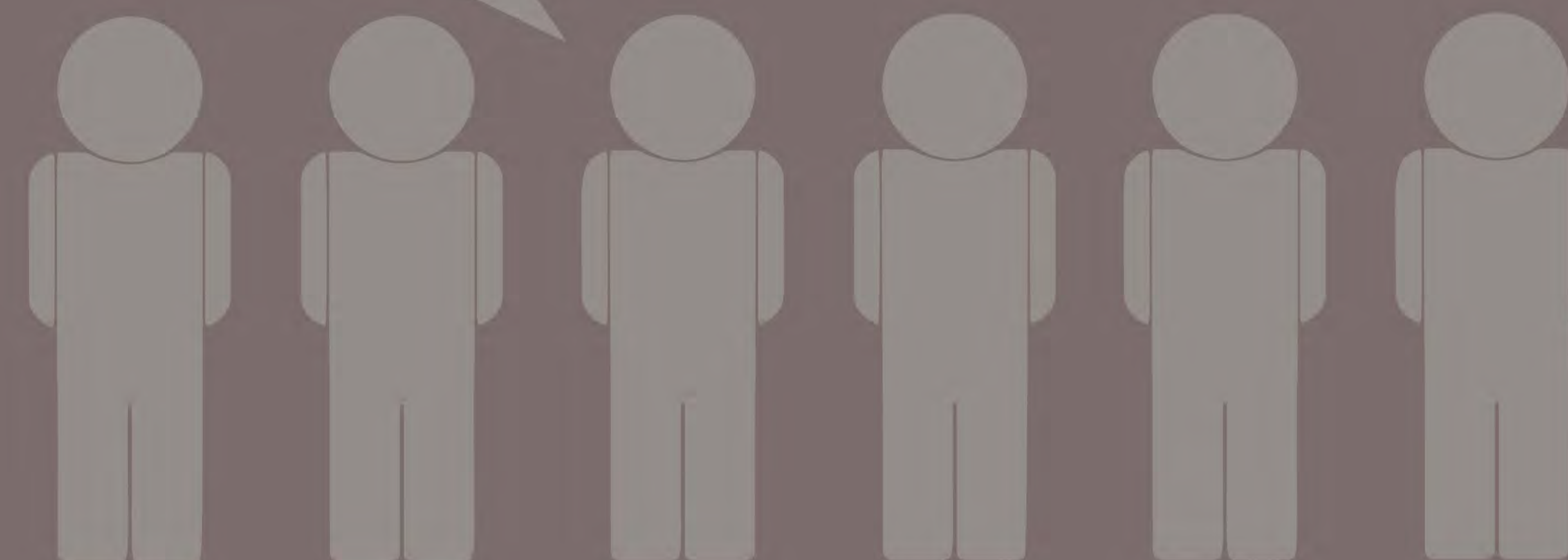
Seminare

**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 • sabine.doerr@reloaded.coach

Stand 22.04.2025