

Bildungsurlaub Stresskompetenz & Resilienz

Mo, 17. - Sa, 22. Mai 2027

SOAMI Retreat Resort
Kärnten / Österreich

Tag 1 - Ankommen, Belastung verstehen, erste Regulation

Stress verstehen, persönliche Belastungsmuster reflektieren, erste Körper- und Atemwahrnehmung.

Tag 2 - Atmung und Selbstregulation

Atmung als Werkzeug zur Regulation von Nervensystem, Konzentration und innerer Anspannung.

Tag 3 - Entspannung und Regeneration

Tiefenentspannung, Körperwahrnehmung und regenerative Yogaübungen als Gegenpol zu Stress.

Tag 4 - Körperhaltung, Aufrichtung und Belastungsmuster

Rücken, Schultern, Nacken, Sitzgewohnheiten und einfache Entlastungsübungen für den Alltag.

Tag 5 - Resilienz und innere Stabilität

Ressourcen stärken, Warnsignale erkennen, mentale Stabilität und Achtsamkeit üben.

Tag 6 - Integration und persönlicher Übungsplan

Wiederholung, individueller Übungsplan und Transfer in den Berufsalltag.

