

**„Stark und gelassen im Alltag –
Stressmanagement und Resilienz stärken“
26. bis 30. Oktober 2025 in Wiesbaden**

Möge die Kraft, die wir in uns entdeckt haben, uns auf unserem Weg begleiten – voller Vertrauen, Mut und Liebe zu uns selbst.








📅 Tag 1: Was ist Stress, was ist Resilienz?

- 👍 **09:00 – 10:30 Uhr: Vorstellungsrunde Einführung in das Thema: „Stress verstehen – Ursachen und Auswirkungen“**
- 👍 **10:45 – 12:15 Uhr: Eigene Stressauslöser erkennen - Selbstreflexion & Austausch**
- 👍 **12:15 – 13:15 Uhr: Mittagspause & Ruhezeit**
- 👍 **13:15 – 14:45 Uhr: Grundlagen der Resilienz – Schutzfaktoren und innere Stärken**
- 👍 **15:00 – 16:30 Uhr: Erste Achtsamkeits- und Entspannungstechniken (praktische Übungen)**
- 👍 **16:30 – 17:00 Uhr: Rückblick auf den Tag**








📅 Tag 2: Achtsamkeit & Selbstfürsorge – Im Hier und Jetzt leben

- 👍 **08:30 – 09:00 Uhr: Achtsamer Start in den Tag (z.B. Body-Scan, Workout)**
- 👍 **09:00 – 10:30 Uhr: Stressbewältigung durch Achtsamkeit: Theorie und Praxis**
- 👍 **10:45 – 12:15 Uhr: Praktische Übungen - Achtsames Atmen, achtsames Gehen**
- 👍 **12:15 – 13:15 Uhr: Mittagspause & Ruhezeit**
- 👍 **13:15 – 14:45 Uhr: Selbstfürsorge als Schlüssel zur Resilienz – individuelle Strategien**
- 👍 **15:00 – 16:30 Uhr: Natur erleben - Achtsames Gehen oder Waldbaden**
- 👍 **16:30 – 17:00 Uhr: Austausch und Reflexion**







Tag 3: Innere Stärke entwickeln – Positive Psychologie und Resilienzfaktoren

-  **08:30 – 09:00 Uhr: Morgenritual - Dankbarkeit und positive Ausrichtung**
-  **09:00 – 10:30 Uhr: Resilienzfaktor Optimismus - Den Blick auf Lösungen richten**
-  **10:45 – 12:15 Uhr: Ressourcenarbeit - Eigene Stärken entdecken und nutzen**
-  **12:15 – 13:15 Uhr: Mittagspause & Ruhezeit**
-  **13:15 – 14:45 Uhr: Umgang mit Misserfolgen und Krisen (Theorie + Übungen)**
-  **15:00 – 16:30 Uhr: Kreative Arbeit - Vision-Board oder Resilienz-Mindmap erstellen**
-  **16:30 – 17:00 Uhr: Tagesreflexion**

Tag 4: Stressbewältigung im Alltag – Praktische Tools und Übungen

-  **08:30 – 09:00 Uhr: Energietankstellen entdecken – kurze Aktivierungseinheit**
-  **09:00 – 10:30 Uhr: Methoden der Stressbewältigung: Entspannungstechniken intensiv**
-  **10:45 – 12:15 Uhr: Rollenspiele: Stresssituationen meistern**
-  **12:15 – 13:15 Uhr: Mittagspause & Ruhezeit**
-  **13:15 – 14:45 Uhr: Entwicklung individueller Stressbewältigungsstrategien**
-  **15:00 – 16:30 Uhr: Outdoor-Aktivität: Natur-Ressourcenweg / Bewegung und Wahrnehmung**
-  **16:30 – 17:00 Uhr: Tagesreflexion**

Tag 5: Integration & Ausblick – Resilient in die Zukunft

-  **08:30 – 09:00 Uhr: Morgenritual: Motivation und innere Ausrichtung-Breathwork**
-  **09:00 – 10:30 Uhr: Mein persönlicher Resilienzfahrplan – individuelle Planung**
-  **10:45 – 12:15 Uhr: Abschlussprojekt: Präsentation der individuellen Strategien (freiwillig)**
-  **12:15 – 13:15 Uhr: Mittagspause & Ruhezeit**
-  **13:15 – 14:45 Uhr: Feedbackrunde: Erkenntnisse, Highlights, nächste Schritte**
-  **15:00 – 16:30 Uhr: Abschlussritual: Ressourcenanker setzen**

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Berufstätige aller Branchen, die in ihrem beruflichen und privaten Alltag hohen Anforderungen und Belastungen ausgesetzt sind.

Insbesondere angesprochen werden:

- Fach- und Führungskräfte, die ihre Belastbarkeit und innere Stärke im beruflichen Kontext verbessern möchten
- Menschen in sozialen, pädagogischen oder medizinischen Berufen (z. B. Pflegekräfte, Lehrerinnen, Sozialarbeiterinnen), die oft mit emotional herausfordernden Situationen konfrontiert sind
- Beschäftigte im Homeoffice oder in hybriden Arbeitsmodellen, die Strategien zur Selbstregulation benötigen
- Personen in Veränderungs- oder Umbruchphasen (z. B. berufliche Neuorientierung, Reorganisationen)
- Alle Interessierten, die Stresssymptomen frühzeitig entgegenwirken und ihre psychische Gesundheit aktiv fördern wollen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Seminar ist praxisnah gestaltet und für alle geeignet, die ihren individuellen Weg zu mehr Gelassenheit und Widerstandskraft finden möchten.

Veranstaltungsinhalte:

- Einführung in die Grundlagen von Stress: Ursachen, Symptome und Auswirkungen
- Resilienz: Definition, wissenschaftlicher Hintergrund und persönliche Schutzfaktoren
- Praktische Methoden des Stressmanagements: Atemtechniken, progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitstraining
- Erkennen eigener Stressmuster und Ressourcenarbeit
- Übungen zur Förderung mentaler Stärke und Flexibilität
- Umgang mit herausfordernden Situationen und Krisen
- Erarbeitung eines individuellen Resilienz- und Stressmanagementplans

Methoden:

- Impulsvorträge und interaktive Präsentationen
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Reflexionsübungen
- praktische Entspannungseinheiten
- Outdoor-Elemente (z.B. achtsames Gehen, Naturerleben, Pilates, Yoga, Meditation)

Veranstaltungsort:

🌳 Ort: Das SAMPURNA Haus -Taunus



Das Sampurna Seminarhaus ist ein besonderer Ort für Seminare und Retreats, eingebettet in die sanften Hügel des Taunus. Gelegen in Schlangenbad-Bärstadt, nur etwa 30 Minuten von Wiesbaden und Mainz entfernt, bietet es eine ruhige Umgebung, umgeben von Wäldern, Wiesen und Quellen.

Der Name "Sampurna" stammt aus dem Sanskrit und bedeutet "Fülle" oder "Vollständigkeit". Dieses Konzept spiegelt sich in der Atmosphäre des Hauses wider: Es ist ein Ort der Ruhe, der Achtsamkeit und des persönlichen Wachstums. Mit fünf großzügigen Seminarräumen, 57 hellen Zimmern (davon 37 mit eigenem Bad) und einer bio-vegetarischen/veganen Küche.

www.sampurna-seminarhaus.de

Preise siehe Homepage

Die Umgebung des Sampurna Seminarhauses lädt dazu ein, sich mit der Natur zu verbinden und neue Energie zu schöpfen.

Über uns:

Gabriele Katharina Krätzer, eine erfahrene Heilpraktikerin für Psychotherapie und eine leidenschaftliche Verfechterin des ganzheitlichen Wohlbefindens. Im Laufe Ihres Lebens hat Sie eine breite Palette an Ausbildungen und Fähigkeiten erworben, um Menschen dabei zu helfen, ihre inneren Potenziale zu entfalten und ein erfülltes Leben zu führen.

Ihr Bildungsweg:

Heilpraktikerin für Psychotherapie: Die Grundlage für mein Verständnis von psychischer Gesundheit und die therapeutische Arbeit.

Achtsamkeitstraining: Die Praxis der Achtsamkeit ist für mich eine zentrale Säule, um im Hier und Jetzt zu leben und Stress abzubauen.

Systemisches Coaching: Das Verständnis für komplexe Systeme und deren Auswirkungen auf unser Leben hilft mir, Lösungen zu finden.

Business Coaching: Die Fähigkeit, Führungskräfte und Unternehmer auf ihrem Weg zum Erfolg zu begleiten.

Seelen-Matrix Coach: Die Verbindung von Spiritualität und Selbstentwicklung für eine tiefgreifende Transformation.

Schamanische Rituale: Die Weisheit und Heilkraft schamanischer Praktiken nutzen, um tiefe Heilung zu ermöglichen.

Quanten- & Transformations-Heilung: Die transformative Kraft der Quantenwelt nutzen, um positive Veränderungen herbeizuführen.

Rückführung & Karmaheilung: Die Erkundung vergangener Leben und die Heilung von altem Karma für persönliches Wachstum. Mein Name ist Petra Bomarius/Zeman

Petra Zeman, staatlich anerkannte Physiotherapeutin und sektorale Heilpraktikerin der Physiotherapie.

Nach einer erfolgreich abgeschlossenen Physiotherapie-Ausbildung in Aachen startete sie zunächst in Wiesbaden als angestellte Physiotherapeutin durch. Von 2005 bis 2018 arbeitete sie mobil als selbstständige Physiotherapeutin und seit 2018 in eigener Praxis in Wiesbaden.

In ihrer langjährigen Arbeit als Physiotherapeutin und mit ihrem großen Spektrum an Fortbildungen, bereitet es ihr sehr große Freude, mit ihren Kunden gemeinsam ganzheitlich ihre gesunde Mitte zu finden.

Weitere Informationen

Pädagogische Leitung:

zertifizierte Trainerinnen für Stressmanagement, Resilienztrainerinnen, Psycholog*innen

Teilnahmebescheinigung:

Am Ende erhalten die Teilnehmenden eine offizielle Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Inhalte und Zeiten.

Begründung für die Anerkennung als Bildungsurlaub:

Das Seminar vermittelt grundlegende Kompetenzen im Bereich Stressbewältigung und Resilienzförderung, die im Berufsalltag zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit, der psychischen Gesundheit und der Leistungsfähigkeit notwendig sind. Die Inhalte entsprechen dem Anspruch der Weiterbildung und dienen der persönlichen und beruflichen Qualifikation gemäß den Bildungsurlaubsgesetzen.

Ziele der Bildungsreise:

- Vermittlung wissenschaftlich fundierter Methoden zur Stressbewältigung
- Aufbau individueller Resilienzfaktoren
- Förderung von Selbstreflexion und Achtsamkeit im Alltag und Berufsleben
- Entwicklung persönlicher Strategien für den Umgang mit Belastungssituationen

Seminargebühr:

Euro 950,81 inkl. MwSt.

Frühbucher* (bis 6 Wochen vor Termin):

Euro 888,00 inkl. MwSt.

Stornierung:

- bis 4 Wochen vorher: kostenlos
- bis 14 Tage vorher: 50 % der Gebühr
- kurzfristige Stornierung: 100 % der Gebühr

*Übernachtungs- und Reisekosten sind nicht in der Seminargebühr enthalten.

Seien Sie dabei - Jetzt buchen 👍

