

Mahlzeitenübersicht

Täglich inklusive: Frühstück, zwei Kaffeepausen mit selbstgemachtem Gebäck, Mittagessen, Abendessen. Frühstück am Montag ist nur bei Anreise am Sonntag inklusive. Wir berücksichtigen alle Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien – bitte teilen Sie uns diese einfach bei der Kursanmeldung mit.

Anreisehinweis

Reguläre Anreise & Check-in Montag ab 9 Uhr. Optionale Anreise Sonntag ab 14 Uhr (auf Anfrage).

Alle Zimmer sind mit Bettwäsche, Handtüchern und Fön ausgestattet.

Die akademie am see. Koppelsberg

liegt direkt am Großen Plöner See – klare Luft, Seeblick und eine fokussierte Lernatmosphäre bieten ideale Bedingungen für nachhaltige Weiterbildung. Unsere regionale Küche sorgt für gesunde Verpflegung, Gästezimmer ohne Fernseher fördern Konzentration und Ruhe. Kaminzimmer, Gartenzimmer und Terrassen schaffen Raum für Austausch und Reflexion. Seit über 70 Jahren steht unser Haus für praxisnahe, werteorientierte Weiterbildung. Arbeitgeber investieren hier in die Zukunft ihres Teams: Ihre Mitarbeitenden gewinnen neue Impulse, erweitern ihre Handlungskompetenz und kehren gestärkt in den Arbeitsalltag zurück. Auch bei Themen ohne direkten Berufsbezug entstehen Soft Skills, Eigenverantwortung und Resilienz – ein spürbarer Gewinn für Motivation, Produktivität und langfristige Bindung.

Los geht's

Bitte buchen Sie das Seminar direkt über unser Onlineportal – einfach, schnell und vollkommen risikofrei. Eine kostenfreie Stornierung ist bis vier Wochen vor Seminarbeginn möglich. Die Rechnung erhalten Sie ebenfalls erst vier Wochen vor Start. Sobald die Anerkennung für Ihr Bundesland vorliegt, informieren wir Sie umgehend per Mail. Die Teilnahme ist nicht an Bildungsurlaub oder eine Bildungsfreistellung gebunden. Die Anmeldung steht allen frei, sofern nicht anders angegeben.

akademie am see. Koppelsberg | Koppelsberg 7 | 24306 Plön | Tel.: 04522-74150

web: akademie-am-see.net | mail: kontakt@akademie-am-see.net



SEMINAR & BILDUNGSZEIT



Mit Achtsamkeit

Vitalität und Resilienz stärken

Freudig, leicht und selbstbestimmt den
Berufsalltag meistern



Zeitraum: 01.06.-05.06.2026


akademie am see
KOPPELSBERG

WOCHENPROGRAMM

Montag – Stressbewältigung & Achtsamkeit

10:00 – 19:00 Uhr

- Begrüßung & Einführung
- Stressmanagement & Selbstmanagement
- Praktische Einheiten: Achtsamkeitsübungen, Hatha-Yoga, Meditation

Dienstag – Körperhaltung & Entspannung im Alltag

09:00 – 17:30 Uhr

- Rückblick & Achtsamkeitspraxis
- Stressfolgen im Berufsalltag, Empowerment
- Praxis: Hatha-Yoga, Atemübungen, MBSR
- Austausch & Transferübungen

Mittwoch – Gleichgewicht & Gelassenheit

09:00 – 17:30 Uhr

- Rückblick & Achtsamkeitspraxis
- Stress im Schulter-Nacken-Bereich
- Praxis: Yoga, Mantra-Arbeit, Meditation
- Gruppenarbeit: Gelassenheit & Resilienz im Berufsalltag

Donnerstag – Die Kraft der Gedanken

09:00 – 17:30 Uhr

- Neurobiologie von Meditation & Resilienz
- Praxis: Geh-Meditation, Yoga-Nidra, Atemübungen
- Übungen: Ressourcen aktivieren, Erfolgserlebnisse reflektieren
- Austausch & Transferübungen

Freitag – Transfer in den Berufsalltag

09:00 – 16:00 Uhr

- Praxis: Yoga & Meditation (Wiederholung & Festigung)
- Individuelle Resilienz-Profile entwickeln
- Gemeinsame Auswertung & Feedbackrunde

Ihr Nutzen

Die Teilnehmenden lernen, wie sie durch Achtsamkeit, Yoga und Meditation ihre Stressresistenz stärken, Vitalität fördern und Resilienz nachhaltig aufbauen. Sie entwickeln individuelle Strategien, die unmittelbar im Berufsalltag anwendbar sind – von kurzen Achtsamkeitsübungen über wirksame Entspannungsroutinen bis hin zu langfristigen Selbstmanagement-Methoden.

Für Arbeitgeber entsteht ein klarer Mehrwert: Die Mitarbeitenden steigern ihre Leistungsfähigkeit, Konzentration und Gelassenheit auch in belastenden Situationen. Krankheitsbedingte Ausfälle können so reduziert, die psychische Widerstandskraft erhöht und die nachhaltige Gesundheit im Unternehmen gefördert werden.

Die praxisnahen Übungen und Reflexionen sichern die direkte Übertragbarkeit in den Arbeitskontext – für mehr Handlungskompetenz, Resilienz und nachhaltige Leistungsbereitschaft im Beruf.

Dozentin: Kerstin Boose

Kerstin Boose ist Systemische Beraterin und erfahrene Trainerin für Mindfulness in Organisationen. Als BreathWalk®-Trainerin, Yogalehrerin (EYU-Standard) und PSYCH-K® Coach verbindet sie körperorientierte Methoden mit mentaler Stärke und tiefem systemischem Verständnis. Durch ihre Ausbildung als Diplomkauffrau bringt sie zudem fundierte Kenntnisse aus der Wirtschaft in ihre Arbeit ein – ein entscheidender Vorteil für die Übertragung von Achtsamkeit und Resilienz in den Berufsalltag.

Ihre Schwerpunkte liegen auf Achtsamkeit, Stressbewältigung, Resilienzförderung und ganzheitlicher Gesundheitsprävention. In ihren Seminaren legt sie besonderen Wert auf Praxisnähe und nachhaltige Anwendbarkeit – sowohl für den Einzelnen als auch für Organisationen.

Kursgebühr inkl. Vollverpflegung: 681,00 €

zzgl. 4 Übernachtungen (Einzelzimmer mit Dusche/WC) 200,00 €

Anerkannt in Hamburg & Schleswig-Holstein

weitere Anerkennungen sind möglich