

Richtungswechsel –

Stressmanagement & Selbstführung neu gedacht

19. – 26. Juni 2027 – Sonnenhütte auf Baltrum

Seminarbeschreibung

Im Alltag erleben wir häufig Stress - nicht nur durch äußere Anforderungen, sondern vor allem durch die Art und Weise, wie wir Situationen wahrnehmen und bewerten. Genau hier setzt das Seminar „Richtungswechsel“ an.

Dieses besondere Format verbindet modernes Stressmanagement mit neuesten Erkenntnissen aus der Neuroplastizität – der Fähigkeit unseres Gehirns, sich durch bewusstes Denken und Handeln zu verändern. Du lernst, wie Deine Gedankenmuster entstehen – und vor allem, wie diese aktiv neu ausgerichtet werden können.

Im Fokus steht dabei das Thema Selbstführung: Wie gehe ich mit mir selbst um? Wie beeinflusse ich meine Gedanken bewusst? Wie kann ich innere Ruhe, Klarheit und neue Perspektiven entwickeln? Wie erkenne ich besser meine Ressourcen?

Das Seminar ist bewusst als Kombination aus Lernen und Erleben gestaltet:

An fünf Vormittagen arbeiten wir intensiv an Themen wie Stressbewältigung, mentale Neubewertung, Achtsamkeit und Entspannung. Die Nachmittage sowie zwei zusätzliche Tage stehen zur freien Verfügung – um das Gelernte zu reflektieren, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

Die besondere Atmosphäre einer inspirierenden Insel unterstützt dabei, Abstand vom Alltag zu gewinnen, alte Denk- und Verhaltensmuster loszulassen und neue Wege für sich zu entdecken.

„Richtungswechsel“ ist mehr als ein Seminar – es ist eine bewusste Auszeit für Körper, Geist und persönliche Weiterentwicklung. Ein Seminar mit Urlaubscharakter.

Nach diesen 7 Tagen wirst Du:

- **Stress besser verstehen und gezielt reduzieren können**

Du erkennst Deine persönlichen Stressauslöser und entwickelst wirksame Strategien für den Alltag.

- **Deine Gedanken bewusst steuern lernen**

Du erfährst, wie Du durch gezielte mentale Ausrichtung Deine Wahrnehmung und Reaktionen verändern kannst.

- **Deine Selbstführung stärken**

Mehr Klarheit, innere Stabilität und Selbstverantwortung im Umgang mit Herausforderungen.

- **Neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten entwickeln**

Lösen sich von festgefahrenen Mustern und ermöglichen neue Wege im Denken und Handeln.

- **Achtsamkeit und Entspannung nachhaltig integrieren**

Praxistaugliche Methoden, um im Alltag gelassener und ausgeglichener zu bleiben.

- **Kraft tanken und zur Ruhe kommen**

Die Kombination aus Seminar & freier Zeit ermöglicht echte Regeneration und nachhaltige Erholung.

- **Sich selbst besser kennenlernen**

Du gewinnst ein tieferes Verständnis für Dich selbst – Deine Bedürfnisse, Ressourcen und Potenziale.

Informationen zum Seminar

Seminarleitung:

Karola Ehrenholz

Zertifizierte Trainerin Stressmanagement,
Resilienz und Gedächtnistraining

Friedhelm Ehrenholz

Neues Führen –
Leadership Consulting

Termin:

19. – 26. Juni 2027

Ort:

Gästehaus „Sonnenhütte“, Baltrum
www.sonnenhuette.de

Kosten - Seminar incl. Unterkunft mit Vollpension:

Im Doppelzimmer mit Balkon:	1.190,00 € (pro P.)
Aufpreis Einzelzimmer ohne Balkon:	+47,50 €
Aufpreis Einzelzimmer mit Balkon:	+88,50 €
Begleitperson im DZ (ohne Seminar):	752,50 € (pro P.)

Kursanmeldung

Mail: friedhelm@ehrenholz-neuesfuehren.de

Telefon: 04182 / 291215

- Die Rechnung für die Seminargebühr (497,50 €) erhalten Sie ca. 4 Wochen vor dem Seminar.
- Wir buchen für Sie die Unterkunft in der Sonnenhütte. Berechnung von Unterkunft und Verpflegung erfolgt direkt vor Ort von der Sonnenhütte.
- **Anmeldeschluss:** 15.12.2026

Stornierungsbedingungen

1. Stornierung von Seminarbuchungen

Eine Stornierung der Seminarteilnahme muss **in Textform** erfolgen (per E-Mail ausreichend). Maßgeblich für die Berechnung der Stornokosten ist der **Zeitpunkt des Eingangs der Stornierung** beim Veranstalter. Es gelten folgende Stornierungsbedingungen:

- Ab 6 Monate vor Beginn – Stornogebühr 25%
- Ab 8 Wochen vor Beginn – Stornogebühr 60%
- Ab 10 Tage vor Beginn – Stornogebühr 85%
- Ab 4 Tage Beginn – Stornogebühr 100%

Die **kostenfreie Benennung eines Ersatzteilnehmers** ist jederzeit möglich.

2. Absage oder Änderung von Seminaren durch den Veranstalter

Der Veranstalter behält sich vor, Seminare aus wichtigen Gründen abzusagen oder zu verschieben, insbesondere bei zu geringer Teilnehmerzahl, Krankheit des Veranstalters, höherer Gewalt oder anderen unvorhersehbaren Umständen. In diesem Fall werden bereits gezahlte Seminargebühren vollständig erstattet. Im Übrigen gelten die Regelungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB).

