



Johanna Katzera

Managerin für angewandte  
Gesundheitswissenschaften,  
Physiotherapeutin, Autorin, Dozentin

Auszeit am Meer:

## Achtsamkeit und gesunde Stressbewältigung auf Sylt

*Fundierte Informationen, geführte Wanderungen und Zeit für sich selbst*

3-Tages-Arrangement

Kompaktseminar rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Stressbewältigung und digitale Balance

Unsere schnelle digitalisierte Welt mit unbegrenzter Kommunikation und entgrenzter Arbeit bewirkt eine Sehnsucht nach Ruhe und Langsamkeit.

In diesem Kurs können die Teilnehmenden auf den Wanderungen Kraft in der Sylter Natur tanken sowie durch die inhaltsreichen Impulsvorträge ein neues Bewusstsein für eine gute Work-Life-Balance entwickeln.

Achtsamkeit ist seit jeher Bestandteil vieler Weltanschauungen und in der modernen Welt ein wertvolles Werkzeug für mehr Präsenz, Gelassenheit und Selbstbestimmung.

Ein Gegenspieler der achtsamen Haltung und häufig verantwortlich für das persönliche Stresserleben sind digitale Medien. Sie stellen uns neben aller Erleichterung zugleich vor neue Herausforderungen – z.B. unsere Aufmerksamkeit bewusst zu steuern, den Fokus zu halten und echte Erholung zu erleben.

Dieses Seminar vermittelt die Hintergründe von Stress und Möglichkeiten zur gesunden Bewältigung: Was stresst mich? Wie erkenne ich Stress frühzeitig? Und wie kann ich ihn bewältigen?

Weil ein Großteil des Stresses in uns selbst entsteht und das Stresserleben sehr subjektiv ist, können wir entscheidend darauf Einfluss nehmen.

Die Teilnehmenden erhalten Informationen über die Auswirkungen auf die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie Impulse für eine neue Balance von analog und digital, um den eigenen Akku besser im Blick zu behalten und das persönliche Leistungspotential auszuschöpfen. Sie lernen zudem, warum die achtsame Haltung so wertvoll ist, wie man sie lernt und im Alltag praktiziert.

