

# Infos rund um das Seminar

## Termin

28. - 30. Oktober 2025

Dienstag bis Donnerstag, 9-17 Uhr (inkl. Pausen)

## Kosten

**440 Euro** p.P. für Privatpersonen

**650 Euro** p.P. bei Kostenübernahme durch  
den Arbeitgeber

## Seminarhaus

Parkwärterhaus im Jenischpark (Nähe Elbe)  
Parkwärterhaus, Jenischpark (am Kaisertor),  
Holztwiete 25 (Ecke Elbchaussee), 22605  
Hamburg



# Seminarprogramm

## Baustein 1

- Psychische & physische Grundlagen von Stress
- Identifikation & Reflexion eigener Stressquellen

## Baustein 2

- Identifikation von „inneren Antreibern“
- Arbeit mit stressverstärkenden Glaubenssätzen

## Baustein 3

- Ressourcen erkennen und stärken
- Werte und Ziele als Richtungsgeber für ein gesundes und zufriedenes Leben

## Baustein 4

- Sieben Säulen der Resilienz
- Strategien zur Förderung der eigenen Resilienz

## Baustein 5

- Grundlagen von Achtsamkeit
- Praktische Achtsamkeitsübungen (z.B. Atem-Meditation & Achtsamkeitsspaziergang)

## Baustein 6

- Tipps für den Alltag
- Transfer

**+ Individuelles Einzel-Coaching (Termin nach Absprache)**

# So wird im Seminar gearbeitet

Vertrauensvoller Rahmen

Einzelübungen  
zur  
**Selbstreflexion**

**Kurze  
theoretische  
Inputs** aus der  
psychologischen  
Forschung

**Austausch** in  
kleinen  
Gruppen

**Draußen im  
Grünen**

# Dozentin



## Laura Albrecht

- Psychologin (M.Sc.)
- Ausbildung zur Trainerin für Erwachsenenbildung
- Ausbildung Systemisches Coaching (nach DAA und DGSF)
- Mitglied im DGSF-Verband
- Eigene Weiterbildung in Meditation, Achtsamkeit & Yoga im tibetischen Buddhismus