

TERMINE**13.11.2026 - 15.11.2026****ZEIT**Freitag 16.00 bis Sonntag 14.00 Uhr
17 Unterrichtsstunden**ORT**Fiedermannhof
Erholungs-, Begegnungs- und
Tagungszentrum des
Behindertenwerkes Spremberg e.V.
Erste Kolonie 13
03096 Burg/Spreewald**ZIELGRUPPE**Das Angebot richtet sich an
Personen, die in ihrem oft stressigen
Alltag nach einer Möglichkeit
suchen, zur Ruhe zu kommen, aktiv
ihr Wohlbefinden gestalten und an
ganzheitlicher Gesundheitsförderung
interessiert sind.**REFERENTINNEN**

Ina Perleß, Gesundheitsberaterin

ANSPRECHPARTNER/INSimone Kühn
Tel.: 035207 843-50
E-Mail: info@diakademie.de**KOSTEN****325,00 Euro**Bitte wählen Sie, ob Sie im Einzel- oder
Doppelzimmer übernachten möchten.
Inkl. HP und Mittagsimbiss, Bewegungs- und
Entspannungsangebote.
Preise siehe Bemerkung zum Kurs**BERUFL. WEITERBILDUNG**

Wochenendauszeit im Spreewald – Entgiftung & innere Balance

Setz' dich an einen Bach und sei einfach da. Das Lied des Wassers wird deine
Sorgen aufnehmen und sie hinab zum Meer tragen.
Marcel Proust

Gönnen Sie sich oder Ihren Mitarbeitenden eine besondere Form der Erholung:
Ein Wochenende im herbstlichen Spreewald, das Körper und Geist auf sanfte
Weise entlastet und nachhaltig stärkt. In dieser Auszeit verbinden wir
Entspannungsmomente mit vertiefendem Gesundheitswissen – ideal sowohl für
Unternehmen zur Förderung der Mitarbeitenden-Gesundheit als auch für
Menschen, die sich eine Regeneration vom (Berufs-)Alltag wünschen.

Dieses Wochenende unterstützt Ihre Gesundheit nachhaltig sowie stärkt Ihre
Stresskompetenz und Regenerationsfähigkeit. Die vermittelten Methoden
fördern Resilienz, Motivation und Wohlbefinden – und lassen sich ohne
zusätzlichen Aufwand in den (Berufs-)Alltag übertragen.

Für alle, die einfach eine schöne Zeit möchten: neben den Lerninhalten bleibt
viel Raum für Ruhe, Natur und Genuss. Spreewald-Atmosphäre. Entspannte
Spaziergänge, wohltuende Wärme und gutes Essen machen das Wochenende
zu einer tief entspannenden Auszeit. Es gibt viel Zeit zum Austauschen oder
auch nur für sich selbst! Sie entscheiden, WANN Sie WAS machen möchten.
Alle Angebote stehen Ihnen zur Auswahl - kein Muss! Ergänzt wird das
Programm mit Wellnessangeboten z.B. Sauna und aktivierender
Handmassage.

Lassen Sie den Stress hinter sich und kehren Sie gestärkt in den
(Arbeits-)Alltag zurück.

Lernziele:

- Sie lernen, wie Entgiftung im Körper funktioniert und welche Rolle Atmung, Ernährung und Flüssigkeitszufuhr dabei spielen.
- Sie erfahren, welche kleinen Gewohnheiten im Alltag große Wirkung auf Energielevel, Immunsystem und Resilienz haben können.
- Sie nehmen praktische Übungen mit, die sofort anwendbar sind und langfristig zu mehr Gesundheit, innerer Stärke und Stresstabilität beitragen.

Inhaltliche Schwerpunkte

- alltagstaugliche Methoden zur natürlichen Entgiftung und Regeneration
- Atemtechniken, die das Nervensystem beruhigen und die innere Klarheit stärken
- Sauna- und Wärmerituale, die den Stoffwechsel anregen und Verspannungen lösen
- Einfache Ernährungsimpulse, die den Körper unterstützen, statt ihn zu belasten
- Wasser- & Tee-Routinen, Impulse zum sanften Fasten, die flexibel und ohne Leistungsdruck anwendbar sind

Hinweise

Inklusiv-Leistungen sind die Übernachtung im EZ/DZ mit
Frühstück/Abendessen und Mittagsimbiss im Fiedermannhof Burg/Spreewald
sowie den oben beschriebenen Inhalten. Nennen Sie uns bitte bis spätestens
14 Tage vor Anreise Ihre Unverträglichkeiten und Allergien.



Infos zur Unterkunft: <https://fiedermannhof.bws-spremberg.de/der-ferienhof/>

Freitag, 13.11. bis Sonntag, 15.11.

- Einzelzimmer: 355 Euro p.P.

- Doppelzimmer: 325 Euro p.P.

Tipp: Zeigen Sie als Arbeitgeber:in Ihren Mitarbeitenden eine besondere Wertschätzung mit der Buchung dieses Angebotes und fördern Sie die Gesundheit und Unternehmensbindung in Ihrem Team.

Eine Anmeldung für Mitarbeitende und Privatpersonen ist ab sofort möglich!

