

# Business-Retreat

| 23. – 26. Oktober 2023 |

*Weisheit erkennt, welche Gefühle präsent sind,  
ohne sich in ihnen zu verlieren.  
(Jack Kornfield)*

---

## Umgang mit (beruflichen) Belastungen: Stressresilienz & Burnoutprävention

| Oberbayern |

---

*Bei diesem 4-Tage-Business-Retreat stehen der (eigene) Umgang mit  
Stress und Erschöpfung sowie die Prävention negativer Stressfolgen im Fokus.*

Auf der Grundlage der von Stephen Porges entwickelten Polyvagaltheorie lernen Sie Reaktionsmechanismen Ihres Körpers auf Belastungen und Stress kennen; dadurch können Sie Symptome und Auswirkungen von Stress bei sich selbst wie auch Ihren Mitarbeitenden erkennen und „selbst-wirksam“ auflösen.

---

### Ihr Retreat-Begleiter



Dipl.- Psych.; Dipl. - Jurist  
Psychotherapeut (HpG)

# Business-Retreat

| 23. – 26. Oktober 2023 |

## *Besonderheit eines Business-Retreats*

In meinen Business-Retreats **verbinde ich die Vorteile eines „klassischen Präsenz-Trainings“ mit den individuellen Aspekten eines Retreats** in Form einer Fokussierung auf **persönliche Selbstreflektion** sowie das **eigene Erleben**.

Die **Struktur** meiner Business-Retreats folgt dem grundlegenden **Ziel, Ihnen Impulse für Ihren persönlichen Entwicklungs-Weg** zu geben, Ihr **Wissen zu erweitern** und damit Ihre **Selbst-Wirksamkeit** wie auch Ihre **Selbst-Management-Kompetenz zu steigern**.

So wechselt die **Bearbeitung individueller Anliegen** mit der **Vermittlung von Wissen** sowie der **Durchführung verschiedener Übungen** bis hin zu **klassischer (Achtsamkeits-)Meditation** ab. Der direkte **Erfahrungsaustausch** zwischen den Teilnehmenden nimmt einen hohen Stellenwert ein.

---

## *Durch Ihre Teilnahme an diesem Retreat ...*

- **erlangen Sie Kenntnisse über biologisch-neurologische Stress-Mechanismen und deren Auswirkungen** auf Körper, Geist und Psyche.
- **schärfen Sie Ihre Wahrnehmung** im Hinblick auf Stresssymptome und **können** dadurch frühzeitig **dysfunktionalen Stressdynamiken** bei sich selbst wie auch Ihren Mitarbeitenden **entgegenwirken**.
- **erfahren** Sie durch das Praktizieren von Meditationsübungen **Körperbewusstsein als Quelle Ihrer individuellen Stress-Resilienz**.
- haben Sie **Gelegenheit zu einer grundlegenden Selbstreflektion** und damit auch die Möglichkeit zur persönlichen Standortbestimmung.
- **bearbeiten** Sie konkrete **eigene Arbeits- wie auch Lebensthemen**.
- **erhalten** Sie **direkt umsetzbare Ideen**, um in Ihrem Verantwortungsbereich wie auch Ihrer Organisation ein gesundheits-förderliches Arbeiten zu implementieren.
- **erleben** Sie **die** in unzähligen Studien belegten **positiven Auswirkung von Achtsamkeit** auf Ihre körperliche wie psychische Gesundheit am „eigenen Leib“.
- **steigern** Sie Ihre **Selbst-Wirksamkeit** wie auch Ihre Selbst-(Führungs-)Kompetenz im Umgang mit (beruflichen) Belastungen und Stress/Burnout.
- haben Sie Gelegenheit, sich außerhalb Ihrer gewohnten Arbeitsatmosphäre **mit Gleichgesinnten auszutauschen** und ein **Netzwerk** an Unterstützung zu knüpfen.



# Business-Retreat

| Zielgruppe & Organisatorisches |

## Zielgruppe

Dieses Business-Retreat richtet sich insbesondere an ...

**Führungskräfte & Projektleitende,**  
die eigene Stress-Themen zu bewältigen haben oder für Mitarbeitende verantwortlich sind, die von Stresssymptomen / Burnout betroffen sind.

**Mitarbeitende in Personalabteilungen und/oder  
Sozialbereichen/Betriebliches Gesundheitswesen ...,**  
die Informationen und Anregungen für sich und Ihre Organisation im Umgang mit Stress- & Burnoutprävention suchen.

**alle Personen,**  
die im beruflichen Kontext Lösungen für persönliche Stressthematiken suchen.

---

## Kurszeiten

Erster Tag: Beginn um 13:00 Uhr

Letzter Tag: Ende um 15:00 Uhr

## Gruppengröße

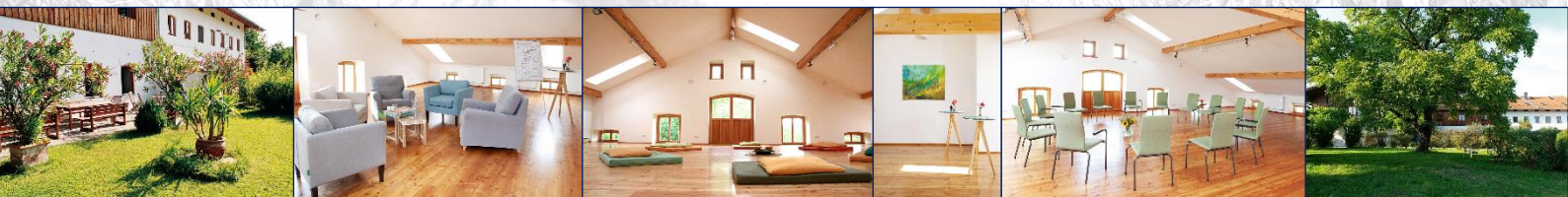
Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf max. 14 Personen beschränkt.  
Das Retreat findet ab 6 Teilnehmenden statt.

---

## Ort

[Seminarhaus Holzmannstett](#)

83539 Pfaffing  
Oberbayern



# Business-Retreat

| Kosten & Anmeldung |

## *Kosten*

Die Teilnahmegebühr für das gesamte Retreat beträgt:

**1665€ zuzüglich. MwSt. für Organisationen**  
(inkl. Tagungspauschale während des Retreats\*)

**1265€ inkl. MwSt. für „Selbstzahler“**  
(inkl. Tagungspauschale während des Retreats\*)

\* Die Tagungspauschale enthält für die Dauer des Retreats  
alle Tagungsgetränke, Mittagessen, Snacks am Vor- wie auch Nachmittag  
sowie die Raummiete am jeweiligen Tagungsort.

## *Zimmerreservierung*

Wir haben ein Zimmerkontingent reserviert –  
bitte buchen Sie Ihr Zimmer direkt mit der Anmeldung zum Business-Retreat.

**Die Zimmerkosten sind nicht in der Teilnahmegebühr enthalten**  
und von Ihnen zusätzlich – je nach gebuchter Kategorie – zu bezahlen.

---

## *Weitere Informationen / Anmeldung*

Weitere Informationen zum Business-Retreat erhalten Sie direkt von mir  
wie auch [auf meiner Homepage](#).

Die Anmeldung ist via [E-Mail](#) oder über das [Anmeldeformular](#) auf der Homepage möglich.

---

## *Kontakt*

Oliver Renner  
An den Eichen 11  
91083 Baiersdorf  
[www.oliverrenner.de](http://www.oliverrenner.de)  
Email: [kontakt@oliverrenner.de](mailto:kontakt@oliverrenner.de)  
Mobil: +49. (0)172. 856 8607  
Festnetz: +49. (0)9133. 788 9167