

07.04.2026 14:30 Uhr - 10.04.2026 12:30 Uhr

Laufend unterwegs

Ein Anti-Stress-Angebot für Führungskräfte

Ausgangssituation

Laufend unterwegs sind Führungskräfte in ihrem beruflichen Alltag. Laufend unterwegs ist zugleich ein Synonym für berufliche Belastung. Der Alltag von Führungskräften ist geprägt von vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen, die zu dauerhafter Belastung führen können bis hin zu körperlichen oder psychischen Beschwerden.

Das Seminar versteht sich als ein Ort, um innezuhalten und die individuelle Lebens- und Arbeitssituation mit Abstand zu betrachten. Dabei werden auch Werte und mentale Bilder in den Blick genommen, die unser Handeln leiten und möglicherweise zu Anspannung respektive Stress beitragen. Mit innerer Ruhe und Gelassenheit wollen wir uns diesen Themen nähern.

Der Seminartitel weist darauf hin, dass im Seminar auch gelaufen bzw. gewalkt wird, mit dem Ziel der Entspannung sowie der Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens.

Zielsetzung und Lernansatz

Ziel insgesamt ist es, im Seminar eine Auszeit zu erleben, die dazu beiträgt, (wieder) eine innere Balance im Blick auf persönliche und berufliche Bedürfnisse im Alltag entwickeln zu können.

Dazu werden im Seminar Einheiten zur Bewegung (Laufen und Walken), zur Entspannung und zur Meditation bzw. Besinnung mit Angeboten zur persönlichen Reflexion durch Theorieimpulse und Beratung zum Selbst- und Stressmanagement kombiniert.

Das (anfangs oft ungewohnte) Erleben von Entschleunigung während der Seminartage ermöglicht einen ersten Schritt hin zu einem neuen inneren Gleichgewicht. Es ist verbunden mit dem Blick auf die Frage, wie diese Haltung der Achtsamkeit im Anschluss an das Seminar im Alltag wirksam werden kann.

Arbeitsformen

Laufen und Walking - in verschiedenen Gruppen je nach Erfahrung. Laufanfänger sind ebenso willkommen wie Profis. Eine fachkundige Leitung und Begleitung ist gewährleistet.

Besinnung und Entspannung - Besinnen heißt, sich bewusst zu werden und wahrzunehmen, was ist, sich auszurichten auf Wesentliches. Entspannung trägt dazu bei, abschalten und sich regenerieren zu können. Besinnung und Entspannung haben verschiedene Formen, wie z.B. Meditation oder autogenes Training. Mit ihnen wollen wir im Seminar Erfahrungen sammeln.

Thematische Arbeit und persönliche Reflexion - Impulse und Beratung zu Selbst-

und Stressmanagement sowie zum Umgang mit den Herausforderungen im Alltag einer Führungskraft.

Anmeldung und Zulassung

Bitte melden Sie sich mit dem Online-Formular an. Die Vergabe der Teilnahmeplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Wird die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht, behält sich die Akademieleitung vor, die Veranstaltung nur mit einer Dozent:in durchzuführen oder abzusagen.

Termin

Beginn: Dienstag, 07. April 2026, 14:30 Uhr mit einem Begrüßungskaffee

Ende: Freitag, 10. April 2026, 12:00 Uhr mit anschließendem Mittagessen

Kosten und Zahlungsmodalitäten

Teilnahmegebühr: 800,00 €

Übernachtung mit Frühstück: 211,50 € für die Dauer der Veranstaltung

Verpflegung: 199,50 € für die Dauer der Veranstaltung (3 Tagessätze)

Gesamtkosten: 1.211,00 €

Die Tagungspauschale (Mittagessen, Tagungsgetränke, Kaffeepausen, Abendessen, etc.) ist mit der Anmeldung obligatorisch gebucht.

Im genannten Übernachtungspreis ist die Übernachtungssteuer der Stadt Freiburg bereits enthalten.

Die Preise richten sich nach der gültigen Preisliste des Tagungshauses, eine Preiserhöhung ist daher möglich.

Die Teilnahmegebühr sowie die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden vor Beginn der Veranstaltung durch die Fortbildungs-Akademie in Rechnung gestellt.

Für Ihre Teilnahme gibt es verschiedene Fördermöglichkeiten. Mehr dazu finden Sie auf unserer Homepage www.caritas-akademie.de

Zielgruppe:

Führungskräfte aus Verbänden, Unternehmen, Einrichtungen und Diensten der Caritas

Termin:

07.04.2026 14:30 Uhr - 10.04.2026 12:30 Uhr

Kosten:

800,00 € zzgl. Kosten für Verpflegung und ggf. Unterkunft

Veranstaltungsort:

Caritas Tagungszentrum

Wintererstr. 17-19

79104 Freiburg

www.caritas-akademie.de/tagungszentrum

Referent:innen:

Dr. Margit Ostertag (Dipl.-Pädagogin, Supervisorin und Coach (DGSv), TZI-Lehrbeauftragte (RCI))

Georg Grillenmeier (Supervisor, Coach, Mediator; Fachstellenleiter im IPOS der EKHN)

Ansprechpartner:innen:

Anna Graaf (anna.graaf@caritas.de, +49 (761) 200 1717)

Sabine Fähndrich (sabine.faehndrich@caritas.de, +49 (761) 200 1709)

Veranstalter:

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes e.V.

Veranstaltungsnummer:

S26003

Diese Veranstaltung entspricht den Leitlinien für Qualität in der Fort- und Weiterbildung der verbandlichen Caritas.

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes
Wintererstr. 17-19, 79104 Freiburg, www.caritas-akademie.de
Tel.: (0761) 200-1700, Mail: akademie@caritas.de

