

## **Achtsamkeit und Resilienz mit Pfotenassistenz**

### **Stressbewältigung und Inspiration an der Ostsee mit Hundeunterstützung am 5. und 6. September 2026**

Unser Leben wird immer temporeicher und die täglichen Anforderungen werden komplexer. Manche Menschen können damit gut umgehen, andere kommen dadurch in Stress. Achtsamkeit und Resilienz helfen uns, mit unseren Belastungen gelassener umzugehen.

#### **An diesem Wochenende werden Sie**

- die Auswirkungen von Stress auf den Organismus kennenlernen
- das Konzept der Resilienz verstehen und anwenden
- Methoden zur aktiven Entspannung üben
- Ihre eigenen Verhaltens- und Gedankenmuster analysieren
- Techniken zur Gelassenheit in stressigen Situationen entwickeln
- Ihre persönlichen Energiefresser und -spender identifizieren
- Strategien entdecken, um Ihre persönlichen Ressourcen optimal zu nutzen
- Ihre individuellen Bedürfnisse erkennen und lernen, für sie einzutreten
- Werkzeuge und Anregungen erhalten, um spezifische Resilienzfaktoren gezielt zu stärken

#### **charmante Unterstützung durch Bond**

Bond ist ein charmanter, junger Golden Retriever und ausgebildeter Coaching-Hund (Zulassung nach § 11 Abs. 1 TierschG). Er ist ein exzellenter Sparringspartner für Präsenz- und Achtsamkeitsübungen und klare Kommunikation. Zudem sorgt Bond mit seiner guten Laune für Spaß und Wohlbefinden. Es ist erwiesen, dass tiergestützte Trainingseinheiten einen positiven und nachhaltigen Effekt für die Umsetzung in den (Arbeits-) Alltag haben.

#### **Hof Grünberg in Hohenfelde**

Hof Grünberg liegt direkt an der Ostsee und wir gehen deshalb täglich auch mal raus. Die schöne Umgebung und die Weite direkt an der Ostsee laden dazu ein, die Gedanken fliegen zu lassen und den Kopf für Neues frei zu bekommen.

#### **Achtsamkeit und Resilienz**

Resilienz bedeutet für uns, mit den Unwägbarkeiten und Hindernissen im Leben gut umgehen zu können, sie aktiv anzugehen und Lösungen zu finden. Hilfreich dafür sind die sieben Säulen der Resilienz (Zielorientierung, Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, Lösungsorientierung, Verantwortung übernehmen, Netzwerkorientierung). Achtsamkeit hilft uns dabei, unsere eigenen Bedürfnisse, Gedanken und Emotionen wahrzunehmen.

Je stärker die Fähigkeit zur Resilienz, also die innere Widerstandskraft, ausgebildet ist, desto besser können Menschen mit schwierigen Situationen umgehen. Das Schöne ist: Egal von wo wir starten, wir können die eigene Resilienz verbessern und innere Stärke aufbauen. Genau dafür möchten wir dieses Wochenende nutzen!

#### **Gestaltung der beiden Tage**

Der Workshop beruht auf einem abwechslungsreichen Konzept. Dazu gehören theoretische Einheiten, Übungen, Kleingruppen- und Einzelarbeit, Diskussionen sowie Feedbackrunden. Außerdem geht es um Selbstreflektion und Erfahrungsaustausch. Einzelne Übungen werden draußen stattfinden.

**Datum:** Samstag, 5. September und Sonntag, 6. September 2026  
**Uhrzeit:** jeweils 9:00-16:30 Uhr  
**Ort:** Hof Grünberg, Hohenfelde, <https://hof-gruenberg.de/>

**Teilnehmer\*innenzahl: max. 18**

**Kosten: 490,00 € incl. USt**  
incl. Mittagessen, Tagungsgetränken und Pausensnacks

### Trainerinnen

**Dr. Claudia Bielfeldt** ([www.einfach-miteinander.de](http://www.einfach-miteinander.de)) ist zertifizierte Mediatorin, Moderatorin, zertifizierte Resilienztrainerin und Natur-Resilienztrainerin. Als promovierte Biologin hat sie über 20 Jahre Vertriebserfahrung im pharmazeutischen Außendienst und verbindet medizinische Kenntnisse mit Trainingskompetenz und betriebswirtschaftlicher Erfahrung. Dies wird ergänzt durch langjährige Führungserfahrung im Ehrenamt. Claudia Bielfeldt bietet Seminare und Workshops zu den Themen Kommunikation und Konflikte, Resilienz und Achtsamkeit, Moderation und Präsentation sowie Führungskräfte trainings und Teamentwicklung an. Sie legt Wert auf abwechslungsreiche Methoden und praxisnahe Übungen, die gern auch draußen stattfinden.



**Sandra Lehwald** ([www.lehwald-mediation.de](http://www.lehwald-mediation.de)) ist Coach, zertifizierte Mediatorin und zertifizierte Resilienztrainerin. Als Steuerberaterin und M.A. Mediation und Konfliktmanagement verfügt sie über langjährige Berufserfahrung in der Steuerberatungs- und Wirtschaftsprüfungsbranche. Sie bietet Seminare zu Resilienz und Achtsamkeit, Kommunikations- und Konfliktrainings sowie Führungskräfte-Coaching an. Dabei bringt sie Struktur in komplexe Vorgänge mit analytischer Klarheit, offenen Worten und mit einem hohen Maß an Einfühlungsvermögen. Ihr Hund Bond unterstützt sie als empathischer und humorvoller Co-Trainer.



**Coaching-Hund Bond** ist ein junger Golden Retriever, der umfassend ausgebildet und vom Veterinäramt des Kreises Plön gem. § 11 (1) TierschG offiziell als Co-Trainer zugelassen ist. Er versteht es, Menschen mit seinem Charme um den Finger zu wickeln. Er spiegelt ohne Bewertung, was gerade an Emotionen da ist und zaubert mit seiner guten Laune und seinen kreativen Ideen ein Lächeln auf die Lippen. In Workshops und Coachings ist er ein exzellenter Sparringspartner für Themen wie Präsenz und Achtsamkeit.

