



Herzort - Bildung

Gesundheits- fortbildung

AUS ERFAHRUNG, HALTUNG UND FACHLICHER TIEFE
ZUR PRÄVENTION
VON STRESS UND ERSCHÖPFUNG
FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Wir sind Herzort-Bildung - ein Zusammenschluss von drei Pädagoginnen mit langjähriger Berufserfahrung und einer gemeinsamen Vision:

Bildung braucht Herz, Haltung und gesunde Menschen.

Wir - Leni Zeimentz, Nicole Rodigast und Anke Antoni - bringen unsere **pädagogische**

Fachkompetenz zusammen mit fundierten Zusatzqualifikationen in den Bereichen

Entspannung, Coaching, mentales Training sowie Gesundheits- und Entspannungslehre.

Aus unserer täglichen Arbeit wissen wir, wie herausfordernd pädagogische und soziale Arbeitsfelder sein können. **Hohe emotionale Anforderungen, Zeitdruck und Verantwortung** gehören zum Alltag – oft auf Kosten der eigenen Gesundheit.

Die Idee zu Herzort-Bildung ist aus eigener beruflicher Erfahrung entstanden:

Wir haben selbst Phasen starker **beruflicher Überlastung bis hin zu Burnout** erlebt.

Diese Erfahrung hat unseren Blick auf Gesundheit im **pädagogischen Arbeitsalltag nachhaltig verändert.**

Heute begleiten wir pädagogische Fachkräfte präventiv, ressourcenorientiert und praxisnah mit dem Ziel:

Belastungen frühzeitig wahrzunehmen, Selbstfürsorge zu stärken und langfristige berufliche Gesundheit zu unterstützen.



Wir freuen uns über die Gelegenheit zu einem persönlichen Austausch mit Ihnen und danken herzlich für Ihre Interesse.

Leni Zeimentz, Nicole Rodigast + Anke Antoni

Herzort – Bildung

Wir bieten Ihnen eine **qualitätsgesicherte Gesundheitsfortbildung** für pädagogische, soziale und beratende Fachkräfte.

Unser Angebot unterstützt dabei, den wachsenden Anforderungen des Berufsalltags **gesund, stabil und handlungsfähig** zu begegnen.

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen:

- **gesundheitsorientierte Fortbildungen und Präventionskonzepte**
- **Stress- und Selbstregulation im beruflichen Kontext**
- **Entspannung, Regeneration und Ressourcenstärkung**
- **Elternberatung sowie ein systemischer Blick auf Familie und Bildung**

Wir verbinden wissenschaftlich gestützte Inhalte mit erfahrungsbasierten Methoden und legen besonderen Wert auf die **direkte Übertragbarkeit in den Berufsalltag**.

Warum diese Fortbildung für Ihre Mitarbeiter so wertvoll ist

Ziele der Fortbildung

- Reduktion von arbeitsbedingtem Stress und Überlastung
- Stärkung von Selbstregulation, emotionaler Stabilität und Resilienz
- Förderung von Konzentration, Präsenz und Handlungssicherheit
- Nachhaltige Gesundheitsprävention im Arbeitsalltag

Intensives Präventionswochenende

- Achtsamkeitstraining und meditative Praxis
- Selbsterfahrungsbasierte Übungen zur Stress- und Nervensystemregulation
- Körperwahrnehmung, Entspannung und Regeneration

3-wöchige Integrationsphase

- Begleitete Online-Zoom-Einheiten
- Wochenimpulse zur nachhaltigen Umsetzung im Berufs- und Familienalltag
- Unterstützung der langfristigen Verankerung der Inhalte

Ergänzende Materialien

- Workbook zur Reflexion und Vertiefung
- Audio-Meditationen zur eigenständigen Anwendung
- Angeleitete Tiefenentspannung
- Teilnahmebestätigung

Unser Rahmen

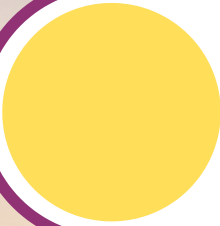
- Durchführung in einer ruhigen, regenerationsfördernden Umgebung
- (Schlossgartenatmosphäre, geeignet für Rückzug und Fokus)
- Vegetarischer Mittagssnack und Getränke inklusive
- Leitung durch drei erfahrene Referentinnen mit pädagogischer Fachkompetenz, fundierten Zusatzqualifikationen und langjähriger Praxiserfahrung

Der Mehrwert

- Gesundere, belastbarere und präsenzorientierte Mitarbeitende
- Präventive Reduktion stressbedingter Ausfallzeiten
- Stärkung professioneller Haltung und Selbstwirksamkeit
- Langfristige Investition in Mitarbeitergesundheit und Organisationsqualität
- Beitrag zur Qualitätssicherung in pädagogischen und sozialen Arbeitsfeldern

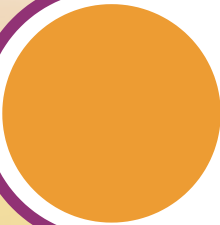
Die Gesundheitsfortbildung

ein Überblick



Termine:

19.10.26 Begrüßungszoom
31.10-01.11.26 Präventionswochenende
Anschließend 3 wöchige Integrationsphase per ZOOM



Ort:

Hotel Zum Kurfürsten
Kapellenweg 5
85764 Oberschleißheim



Investition:

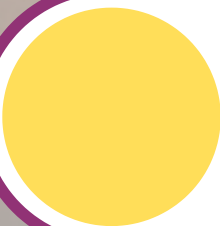
349 €

exkl. Übernachtungskosten
eigene Verköstigung / Getränke & Snacks inkl.



Inhalt:

Stressreduktion, Achtsamkeit, Entspannung
Präventiv ausgerichtet
Bewusst regenerieren - nachhaltig integrieren



Anmeldung:

Telefonisch
oder unter
Herzort-Bildung@web.de

Gut vorbereitet ankommen



Damit Sie das Präsenzwochenende entspannt und gut begleitet erleben können, bitten wir Sie, folgende Dinge mitzubringen:

- eine Decke, Matte und ein Kissen für die Entspannungs- und Ruhephasen
- bequeme Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen
- Outdoorkleidung, damit auch kurze Einheiten im Freien möglich sind
- das beiliegende Workbook, bitte vorab ausgedruckt

So schaffen wir gemeinsam einen Rahmen, der Ruhe, Sicherheit und Ankommen unterstützt.

Zeiten des Präsenzwochenendes

Wir beginnen an beiden Tagen jeweils um
10:00 Uhr und enden gegen 16:00 Uhr.

Am Abend laden wir Sie zusätzlich zu einem freiwilligen Abendimpuls ein – als sanfter Ausklang des Tages und Raum für Vertiefung und innere Ruhe.

Anmeldung und Hinweise

Die Anmeldung zur Gesundheitsfortbildung erfolgt über:

Herzort-Bildung@web.de

oder

Anke Antoni +49 15231774740
Nicole Rodigast +49 15231917334

Sollten im Vorfeld Fragen entstehen oder Sie sich noch unsicher sein, bieten wir Ihnen gerne ein kostenfreies Klarheitsgespräch an. In diesem Gespräch nehmen wir uns Zeit für Ihre Anliegen und klären gemeinsam, ob die Gesundheitsfortbildung für Ihre aktuelle Situation stimmig ist.

Bitte beachten Sie:

Das Präventionswochenende ist präventiv ausgerichtet und versteht sich als ergänzendes Angebot. Es ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Es werden keine medizinischen Diagnosen gestellt und keine Empfehlungen zur Medikation gegeben.

Essen und Übernachtung außerhalb der genannten Leistungen sind nicht im Preis enthalten und werden separat gebucht.

Wir freuen uns darauf, Sie auf diesem Weg ein Stück begleiten zu dürfen und Sie willkommen zu heißen.



Fragen + Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Team Herzort-Bildung



Leni Zeimentz

Pädagogin Therapeutin für mentales Training,
Entspannungs- und Gesundheitslehre,
Expertin für Waldbaden und Klangschalen



Nicole Rodigast

Systemische Lerntherapie & Elternberatung,
Therapeutin für mentales Training,
Entspannungs- und Gesundheitslehre



Anke Antoni

Frühförderin für den Vorschulbereich, Erzieherin,
Therapeutin für mentales Training, Entspannungs- und
Gesundheitslehre, Coach für Burnout Prävention,
Achtsamkeit und Energiearbeit