

Weiterbildung Präsenz-Seminar

Resilienz & Breathwork: Deine Muster erkennen – neue Wege freisetzen

Referentin: Anja Abel

Resilienz ist heutzutage in aller Munde. Doch klassische Konzepte greifen oft zu kurz, da sie primär den Verstand adressieren. Diese Ausbildung nutzt die innovative Kombination aus fundiertem Resilienz-Training und integriertem Breathwork, um eine neue Ebene der Effektivität zu erreichen. Echte Widerstandskraft entsteht durch die Verbindung von mentalem Management und somatischer Tiefe – tiefe Erkenntnis statt bloßer Theorie.

Der Atem dient hierbei als Schlüssel, um den kritischen Verstand zu umgehen und direkten Zugang zu tiefsitzenden Themen und emotionalen Blockaden zu erlangen, die rein kognitiv oft verborgen bleiben. Durch diese tiefgehenden Erkenntnisse arbeiten wir nicht an den Symptomen, sondern gezielt an den richtigen, ursächlichen Themen. So legen wir die Basis, um Ihre Resilienz dort zu stärken, wo echte Veränderung entsteht. Um diesen intensiven Prozess bestmöglich zu begleiten, ist die Gruppe auf maximal 14 Teilnehmer begrenzt. Dies schafft einen geschützten Raum für eine einzigartige Gruppenerfahrung, in der gegenseitiges Vertrauen und gemeinsames Wachstum im Mittelpunkt stehen.

An diesen beiden intensiven Tagen bekommen Sie tiefe Einblicke und somatische Erkenntnisse, wie Sie selbst aktiv weg vom Stress hin zu mehr echter Resilienz kommen können.

Referentin:

Anja Abel



Als selbstständiger, zertifizierter Resilienz-, Gesundheits- und systemischer Coach sowie ehemalige Führungskraft begleite ich Menschen dabei, ihre mentale Widerstandskraft zu stärken. Für mich ist Resilienz das entscheidende Fundament, um sowohl im Beruf als auch im Privatleben bei allen Anforderungen stabil, gesund und handlungsfähig zu bleiben.

Zielgruppen:	• Alle, die sich für Resilienz interessieren • Alle, die mit Menschen arbeiten • Krankenschwestern und Pfleger*innen • Kommunikationsexperten*innen und NLP Practitioner • Ernährungsberater*innen und Ernährungscoaches • Gesundheitsberater*innen und Gesundheitscoaches • Systemische Coaches, Business Coaches • Therapeuten*innen, Sozialarbeiter*innen, Seelsorgende • Sportlehrer*innen, Übungsleiter*innen, Fitnesstrainer • Ausbilder*innen
Inhalte:	• Die 7 Säulen der Resilienz • Meine individuelle Resilienz • Wie entsteht Stress? • Mein persönlicher Stresstest • Tipps für den Alltag zur Stressregulation: Wie kommt man vom Stress in die Resilienz? • „Selfcare“ – Selbstfürsorge – wichtiger denn je • Meine eigene Selbstfürsorge • Positive Einflüsse der Natur auf den Menschen • Wie hilft uns Resilienz durch Krisen? • Lebensbereiche in Balance
Arbeitsweise:	• Übungen, Selbsttests • Einzel- und Gruppenarbeit • Austausch im Plenum • Selbstreflexion • Gedanken- und Phantasiereisen
Termin:	Seminar vom 20. bis 21. November 2026 Am 20.11. Start um 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr, am zweiten Tag von 9.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr
Anzahl TN	Maximal 14 Teilnehmer*innen
Kosten:	400 € zahlbar in zwei Raten à 200 €. Mit einer ESF-Förderung sind es nur noch 220 € ! Inklusive ausführliche, farbig bebildeter Teilnehmerunterlagen
Ort	Wortwerkstatt, Jahnstr. 63, 72127 Kusterdingen

Unsere Fördermöglichkeiten

ESF- Förderung – jetzt für alle 45% Ermäßigung ab September 26 !

Die aktuelle Förderung im Rahmen des EU-Förderprogramms Fachkurse (ESF) ist überraschend verändert worden und richtet sich vor allem an folgende Zielgruppen:

- Freiberufler, Existenzgründer, Gründungswillige, Unternehmer*innen
- Wiedereinsteiger*innen nach der Familienphase, Selbstständige
- Ausbilder*innen, Trainer*innen, Berater*innen
- und alle Angestellten, die nicht in Einrichtungen arbeiten, die zu mehr als 50% aus öffentlichen Mitteln getragen sind.

Für alle gilt: Wohn- oder Beschäftigungsort muss in Baden-Württemberg sein.

Egal wie alt die Teilnehmer sind, alle bekommen jetzt 45% Förderung!

Auch wenn Sie innerhalb eines Schuljahres **mehrere Kurse besuchen**, werden alle in gleicher Weise gefördert!

Förderung mit Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit in Baden-Württemberg

Die Tübinger Akademie für Weiterbildung ist eine zertifizierte Bildungseinrichtung nach DIN ISO, die seit vielen Jahren für Bildungsurlaub zugelassen ist. Wenn Sie Bildungsurlaub beantragen wollen, muss das in Baden-Württemberg 9 Wochen vor Beginn der Fortbildung erfolgen.

Mehr Informationen dazu finden sie hier:

<https://rp.baden-wuerttemberg.de/themen/bildung/seiten/bildungszeit/>

Die Tübinger Akademie finden Sie ganz unten auf der Liste der anerkannten Bildungseinrichtungen derzeit auf S. 103

Bei weiteren Fragen melden Sie sich gerne bei uns!

ANMELDUNG und AUSBILDUNGSVERTRAG

Tübinger Akademie für Weiterbildung: **Resilienz & Breathwork RBW 1**

Zeitraum: 20. und 21. November 2026
Abschluss: Teilnahmebestätigung Resilienz & Breathwork
Ausbildungsgebühren: 400.-€, zahlbar als Gesamtbetrag oder in 2 Raten
1. Rate: bei Vertragsabschluss 2. Rate: 01.11.2026

Bei einer Förderung verringern sich die Raten prozentual um 45% für alle.
Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und die Rechnung.
Die Ausbildungsgebühren umfassen: Trainingstag, und eine sehr ausführliche, bebilderte Seminarmappe

Name: _____ Vorname: _____
Straße: _____ PLZ, Ort: _____
Tel.: _____ Geb. am: _____
Mobil: _____ E-Mail: _____

Der Vertrag wird mit Zusendung einer Anmeldebestätigung wirksam.
Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Tübinger Akademie werden anerkannt.

Ort, Datum Unterschrift: Teilnehmer/in

Abbuchungserklärung: Notwendig bei einer ESF Förderung

Ich bin mit der Abbuchung ☐ des Gesamtbetrages oder ☐ der fälligen Rate
von meinem Konto durch die Tübinger Akademie für Weiterbildung einverstanden.

Bankverbindung: _____

IBAN: _____

Unterschrift Teilnehmer/in: _____

Alternativ: Ich überweise die Ausbildungsgebühr ☐ als Gesamtbetrag auf das Konto der
Tübinger Akademie für Weiterbildung unter Angabe **RBW1** Kontoverbindung: **KSK Tübingen,**
IBAN: DE22 6415 0020 0002 0323 82, BIC: SOLADES1TUB

Angaben nur für statistische Zwecke

Abgeschlossene Berufsausbildung: _____

Derzeitige Berufstätigkeit als: _____

Wie sind Sie auf unser Bildungsangebot aufmerksam geworden?

Zutreffendes bitte ankreuzen und wenn möglich, genauer bezeichnen, danke!

☐ Internet ☐ Anzeige/ Medienberichte (Wo?) ☐ Empfehlung (Wer?) ☐ Sonstiges (Was?)

Bitte unterschrieben senden oder mailen an: info@tuebinger-akademie.de

Tübinger Akademie für Weiterbildung, Friedrichstr. 7, 72138 Kirchentellinsfurt

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Zustandekommen und Durchführung des Vertrages

- 1.1. Der Vertrag kommt mit Zugang der Anmeldebestätigung zustande.
- 1.2. Die Durchführung der Bildungsmaßnahme ist an eine Teilnehmermindestzahl gebunden. Wenn ein Kurs aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt wird, wird zunächst versucht, die Teilnehmer auf einen anderen Kurs umzubuchen. Gelingt dies nicht, werden bereits bezahlte Gebühren zurückerstattet.
- 1.3. Aus wichtigem Grund, z.B. Pandemie, Ausfall des Referenten, höhere Gewalt, können Module verlegt werden. In diesem Fall besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung.
- 1.4. Die Tübinger Akademie für Weiterbildung behält sich vor, eine Änderung der Kurszeiten und/oder des Kursortes vorzunehmen, soweit dies aus organisatorischen Gründen erforderlich ist.
- 1.5. Modularer Einstieg: Nach Absprache mit der Kursleitung ist der Einstieg in die laufende Ausbildung möglich. Die versäumten Kurseinheiten müssen nachgeholt werden.

2. Haftung

- 2.1. Die Teilnahme an den Kurseinheiten erfolgt auf eigene Verantwortung.
- 2.2. Die Teilnahme an den Kurseinheiten erfolgt aus reinen Schulungszwecken. Sie ersetzt keine medizinische oder andere therapeutische Behandlung.
- 2.3. Die Tübinger Akademie haftet für von ihr sowie ihren Erfüllungsgehilfen vorsätzlich oder grob fahrlässig verursachten Schäden. Unberührt davon bleibt die Haftung für die Verletzung des Lebens, des Körpers und der Gesundheit und aus dem Produkthaftungsgesetz. Bei leichter Fahrlässigkeit haftet die Tübinger Akademie oder ihre Erfüllungsgehilfen nur soweit sie eine wesentliche Vertragspflicht (Kardinalpflicht) verletzt haben. Die Haftung ist bei Sach- und Vermögensschäden in jedem Fall auf den im Zeitpunkt des Vertragsschlusses vertragstypischen und vorhersehbaren Schaden beschränkt.

3. Zahlungsmodalität

- 3.1. Die Teilnahmegebühr kann in Raten entrichtet werden. Höhe und Zahlungsfristen ergeben sich aus der Anmeldebestätigung. Die Raten sind zu überweisen oder werden nach Abbuchungserklärung (bei ESF) von der Tübinger Akademie für Weiterbildung abgebucht.
- 3.2. Bei Zahlungsverzug von mehr als zwei Wochen werden Verzugszinsen in Höhe von 5% über dem jeweiligen Basiszinssatz berechnet.
- 3.3. Werden aufgrund von Änderungen der Konto-Daten oder der Adress-Daten, Abbuchungen oder postalische Zustellungen zurückgewiesen, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 15,00 € erhoben.
- 3.4. Die im Seminarpreis eingeschlossenen Leistungen werden in den Ausbildungsbeschreibungen aufgeführt. Darüber hinaus gehende Sonderleistungen (wie z.B. zusätzliche Zertifikate, Rechnungen, TN-Unterlagen oder Umbuchungen von Kurs-Modulen) sind kostenpflichtig.
- 3.5. Die Förderung durch Mittel aus dem ESF entfällt bei vorzeitigem Abbruch der Weiterbildung. Die bis dahin angefallenen Kursgebühren sind in diesem Fall in voller Höhe zu bezahlen und werden nachberechnet.
- 3.6. Im Falle des Ausschlusses eines Teilnehmers oder einer Teilnehmerin durch die Tübinger Akademie für Weiterbildung werden bereits bezahlte Gebühren für noch nicht stattgefundene Einheiten zurückerstattet.

4. Widerruf von Verbraucherverträgen

Als Verbraucher (§ 13 BGB) haben Sie das Recht, den Vertrag innerhalb von 14 Tagen zu widerrufen, wenn dieser unter der alleinigen Verwendung von Fernkommunikationsmitteln zustande gekommen ist.

Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Tübinger Akademie für Weiterbildung, Friedrichstraße 7, 72138 Kirchentellinsfurt, Telefon 07121/600031, Telefax 07121/908360 Emailadresse: info@tuebinger-akademie.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder Email) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zu Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie den Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben unverzüglich und spätestens vierzehn Tage ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas Anderes vereinbart. In keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu diesem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht

Muster: Widerrufsformular für den Verbraucher

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück. Tübinger Akademie für Weiterbildung, Friedrichstraße 7, 72138 Kirchentellinsfurt, info@tuebinger-akademie.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Dienstleistung(en) (*):

Kursbezeichnung(en):

Bestellt am:

Name des/der Teilnehmer*in:

Anschrift des/der Teilnehmer*in:

Datum:

Unterschrift (nur bei Mitteilung auf Papier):

Sie können Ihren Widerruf wahlweise per Post oder per E-Mail an uns mit Hilfe dieses Formulars versenden

(*) Unzutreffendes streichen

5. Kündigung/Rücktritt

Die Tübinger Akademie für Weiterbildung behält sich vor, auch während der laufenden Ausbildung, Teilnehmende - aus wichtigem Grund (u.a. vgl. Haftung 2.2) - von der Ausbildung auszuschließen.

6. Rechte an Lehrgangsunterlagen

Die Tübinger Akademie für Weiterbildung behält sich alle Rechte an den Seminarunterlagen und der Schulungssoftware vor. Ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Tübinger Akademie für Weiterbildung ist jegliche Form der Vervielfältigung/Reproduktion oder Speicherung auf elektronischen oder sonstigen Medien von Lehrgangsunterlagen untersagt.

7. Kundendaten

- 7.1. Die von den Teilnehmer*innen mitgeteilten Daten werden ausschließlich zur Erfüllung des Vertrages verwendet. Eine Weitergabe der Daten erfolgt an Dritte nur soweit dies zur Vertragserfüllung notwendig ist (Name, Adresse, evtl. Telefonnummer an die Tagungshotels). Bei einer ESF-Förderung werden auch die Daten aus dem statistischen Erhebungsbogen weitergegeben, aber ohne Namen mit einer individualisierten Kodierung.
- 7.2. Zur Abwicklung von Zahlungen werden die Zahlungsdaten ggfs. an die Hausbank der Tübinger Akademie für Weiterbildung weitergegeben. Die schutzwürdigen Belange der Teilnehmer/innen werden gemäß den gesetzlichen Bestimmungen berücksichtigt. Eine Weitergabe an sonstige Dritte erfolgt nicht. Zum Zweck der Kreditprüfung wird ggf. ein Datenaustausch mit Kreditprüfungsinstituten vorgenommen.
- 7.3. Der Vertragstext wird auf dem internen System der Tübinger Akademie für Weiterbildung gespeichert.

8. Schlussbestimmung

Sollte eine Bestimmung dieser allgemeinen Vertragsbedingungen unwirksam sein oder werden, so berührt dies die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht.