



**Konstantin Manetas**

Coach, Dozent, Unternehmensberater  
(anerkannt nach HBUG)



## **Balance finden im Leben**

**Stressbewältigung zwischen deutscher Leistungskultur  
und griechischer Lebenskunst**

**Bildungsurlaub · 05.–09. Oktober 2026 · Almyrida (Kreta, Griechenland)**

Aktuell anerkannt als Bildungsurlaub in Hessen und Baden-Württemberg · weitere Bundesländer auf Anfrage

Stress, Leistungsdruck und ständige Erreichbarkeit prägen den Berufsalltag vieler Beschäftigter. Dieser Bildungsurlaub schafft Raum, Stress sowohl individuell als auch gesellschaftlich zu reflektieren und wirksame Strategien für einen gesunden Umgang mit beruflichen Anforderungen zu entwickeln.

Im Spannungsfeld zwischen deutscher Leistungskultur und griechischer Lebenskunst setzen sich die Teilnehmenden mit unterschiedlichen Arbeits- und Zeitverständnissen auseinander. Sie analysieren eigene Stressmuster, erkennen arbeitsweltbezogene Belastungsfaktoren und erarbeiten praxisnahe Ansätze zur Stärkung von Resilienz und persönlicher Balance.



**Konstantin Manetas**

Coach, Dozent, Unternehmensberater  
(anerkannt nach HBUG)

## Blue Elephant Boutique Hotel & Spa

Seminarort ist das stilvolle Blue Elephant Boutique Hotel & Spa (<https://www.blueelephanthotel.com/>) im Küstenort Almyrida auf Kreta. Die ruhige Lage mit Blick auf das Mittelmeer, moderne Architektur und kurze Wege zum Strand bieten ideale Bedingungen für konzentriertes Arbeiten und nachhaltige Regeneration.

Der Termin im Oktober ist bewusst gewählt: milde Temperaturen, warmes Meer und die entspannte Atmosphäre nach der Hochsaison unterstützen fokussiertes Lernen und bewusstes Innehalten.

**Yoga-Einheiten** sowie **begleitete Ausflüge und Exkursionen** sind fest in das Programm integriert. Sie fördern Bewegung, Perspektivwechsel und den Transfer der Seminarinhalte in den beruflichen Alltag. Die Verbindung aus strukturiertem Seminarprogramm, Naturerfahrung und mediterraner Lebensweise schafft einen Lernrahmen, der nachhaltig wirkt..

## Organisation & Begleitung

Die **Manetas Akademie** begleitet den Bildungsurlaub persönlich und professionell. Klare Strukturen, verlässliche Organisation und individuelle Betreuung sorgen für einen reibungslosen Ablauf vor Ort.

### Kosten & Anmeldung:

**Teilnahmegebühr Bildungsurlaub:** 450 € pro Person

**Buchungscode Bildungsurlaub:** BILDUR-CHQ OKTOBER 2026

### Fragen & Anmeldung:

Manetas Akademie

E-Mail: [manetas@web.de](mailto:manetas@web.de)

Website: [www.manetas.de](http://www.manetas.de)

WhatsApp: 0173 8216203

## Hotel & Sonderkonditionen

Für das Blue Elephant Boutique Hotel & Spa (<https://www.blueelephanthotel.com/>) steht eine attraktive Gruppenrate zur Verfügung. Das moderne Adults-Only Boutique-Hotel überzeugt mit stilvollen Zimmern, **Infinity-Pool und Spa-Bereich** – ideale Voraussetzungen für Erholung zwischen den Seminareinheiten..

Fünf Übernachtungen im Doppelzimmer sind bereits ab 315 € pro Person inklusive Frühstück buchbar.

Die Hotelbuchung erfolgt direkt über das Hotel.

Damit verbindet dieser Bildungsurlaub fachliche Qualität mit einem außergewöhnlich attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis in bester Lage auf Kreta.