



Konstantin Manetas

Coach, Dozent, Unternehmensberater
(anerkannt nach HBUG)



Balance finden im Leben

**Stressbewältigung zwischen deutscher Leistungskultur und Spaniens
Alltagsbalance (Sobremesa · Paseo · Siesta)**

Bildungsurlaub · 01.–05. Juni 2026 · Mallorca (Spanien)

Aktuell anerkannt als Bildungsurlaub in Hessen, Thüringen und Niedersachsen · weitere Bundesländer auf Anfrage

Stress, Leistungsdruck und permanente Erreichbarkeit prägen den Arbeitsalltag vieler Beschäftigter. Stress wirkt dabei nicht nur individuell, sondern zunehmend auch auf Arbeitswelt, Gesundheit und gesellschaftliches Miteinander.



Konstantin Manetas

Coach, Dozent, Unternehmensberater
(anerkannt nach HBUG)

Dieser Bildungsurlaub eröffnet einen europäischen Perspektivwechsel. Im Vergleich zwischen deutscher Leistungskultur und Spaniens Alltagsbalance reflektieren die Teilnehmenden, wie kulturelle Routinen, gesellschaftliche Rahmenbedingungen und Arbeitsmodelle den Umgang mit Stress beeinflussen.

Im Fokus stehen praxisnahe Strategien zur Stressbewältigung und Resilienzförderung mit klarem Bezug zur beruflichen Praxis. Spanische Alltagsrituale wie **Sobremesa**, **Paseo** und **Siesta** dienen dabei als Impulsgeber für einen bewussteren Umgang mit Zeit, Arbeit und Erholung.

Yoga-Einheiten können auf Wunsch optional ergänzt werden.

Warum Mallorca & Umgebung?

Mallorca verbindet mediterrane Gelassenheit mit klaren Tagesrhythmen und einer Kultur bewusster Pausen. Die entspannte Atmosphäre der Insel bietet ideale Voraussetzungen, Abstand vom beruflichen Alltag zu gewinnen und neue Perspektiven auf Balance, Gesundheit und nachhaltiges Arbeiten zu entwickeln.

Die Verbindung aus konzentrierter Seminararbeit und erholsamer Umgebung unterstützt Reflexion, Austausch und den Transfer der Inhalte in den eigenen Berufsalltag.

Organisation & Begleitung

Der Bildungsurlaub wird fachlich begleitet von **Konstantin Manetas**, Coach, Dozent und Unternehmensberater (anerkannt nach HBUG).

Eine persönliche Begleitung und klare Struktur sorgen für einen professionellen und reibungslosen Ablauf.

Kosten & Anmeldung

Teilnahmegebühr Bildungsurlaub: 450 € pro Person

Fragen & Anmeldung:

Manetas Akademie

E-Mail: manetas@web.de

Website: www.manetas.de

WhatsApp: 0173 8216203

Hotel & Sonderkonditionen

Untergebracht sind die Teilnehmenden im **Hotel Cala Fornells** (www.calaforrells.com).

Das Hotel bietet eine ruhige, hochwertige Atmosphäre und ideale Voraussetzungen für konzentriertes Arbeiten und Erholung.

Zeitraum: 01.–05. Juni 2026

Zimmerkategorien und Preise erhalten Sie **auf Anfrage direkt über die Manetas Akademie** unter Angabe des Buchungscode **BILDUR_PMI_05_2026**