



**Konstantin Manetas**

Coach, Dozent, Unternehmensberater  
(anerkannt nach HBUG)



## Balance finden im Leben

### Stressbewältigung zwischen deutscher Leistungskultur und griechischer Lebenskunst

#### Bildungsurlaub · 18.–22. Mai 2026 · Thessaloniki (Griechenland)

Aktuell anerkannt als Bildungsurlaub in Hessen · weitere Bundesländer auf Anfrage

Stress, Leistungsdruck und permanente Erreichbarkeit prägen den Arbeitsalltag vieler Beschäftigter. Dieser Bildungsurlaub eröffnet Raum, Stress als gesellschaftliches Phänomen zu reflektieren und neue Perspektiven für einen gesünderen Umgang mit beruflichen Anforderungen zu entwickeln.

Im Spannungsfeld zwischen deutscher Leistungskultur und griechischer Lebenskunst setzen sich die Teilnehmenden mit kulturellen Unterschieden, Arbeitsweisen und Haltungen zu Zeit, Arbeit und Erholung auseinander. Ergänzend zu den Seminarinhalten sind **Yoga-Einheiten** sowie **begleitete Ausflüge und Exkursionen** fest in das Programm integriert. Sie unterstützen den Transfer der Inhalte und fördern bewusste Pausen, Bewegung und Reflexion.



**Konstantin Manetas**  
Coach, Dozent, Unternehmensberater  
(anerkannt nach HBUG)

## Warum Golden Star Hotel & Thessaloniki?

Das Golden Star Hotel ([www.goldenstarhotel.com](http://www.goldenstarhotel.com)) liegt direkt am Meer im Küstenort Peraia – ideal für konzentriertes Arbeiten mit Erholungsfaktor. Tavernen, Cafés und die Strandpromenade sind fußläufig erreichbar und bieten entspannte Möglichkeiten nach den Seminareinheiten.

Nur wenige Minuten entfernt liegt Thessaloniki: eine pulsierende Metropole mit ausgezeichneter Küche, vielfältiger Kulturszene **und lebendigem Nachtleben**. Historische Orte, moderne Viertel, Bars und Clubs schaffen Raum für Begegnung, Genuss und Ausgleich.

Die Verbindung aus Meeresruhe und urbaner Energie bietet ideale Bedingungen für einen Bildungsurlaub, der Lernen, Erleben und persönliche Balance miteinander verbindet.

## Organisation & Begleitung

Die **Manetas Akademie** und **My Dream for You**, der lokale deutschsprachige Reiseanbieter, begleiten den Bildungsurlaub vor Ort persönlich und professionell. Eine verlässliche Organisation und individuelle Betreuung sorgen für einen reibungslosen Ablauf.

### Kosten & Anmeldung:

**Teilnahmegebühr Bildungsurlaub:** 450 € pro Person

### 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 Golden Star Hotel ([www.goldenstarhotel.com](http://www.goldenstarhotel.com)) steht ein **Gruppenrabatt** zur Verfügung. Das hochmoderne Boutique-Hotel überzeugt mit stilvollem Design und **Coco-Mat-Zimmern**, die für besonderen Schlafkomfort und Erholung sorgen.

**Beispiel:** Anreise 17.–22. Mai 2026

Doppelzimmer mit Meerblick. Übernachtung mit Frühstück - **552 € pro Person**

Weitere Zimmerkategorien sowie die Buchung erfolgen **direkt über den Reiseanbieter** unter Angabe des Codes **BLDUR-SKG MAI 2026**

### Lokaler Geschäftspartner (Reiseanbieter):

My Dream for You

Vasilis Zamanis

E-Mail: [info@mydreamforyou.eu](mailto:info@mydreamforyou.eu)    WhatsApp: +30 6944 150 144