



Einladung zum Herbstseminar des GMVD-Regionalkreises NORD am Dienstag, 14. Oktober 2025

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

zum Ausklang der Saison lädt der **GMVD-Regionalkreis NORD** zum Herbstseminar 2025 am **Dienstag, 14. Oktober 2025** in den **Golfclub Escheburg e.V.** ein.

Genießen Sie einen Tag beim geselligen und unkomplizierten Miteinander, den wir unter das Motto des Jahresthemas stellen. In diesem Jahr lautet es: „**Longevity im Golf. Visionen schaffen, Werte leben, Zukunft sichern**“.

Unser Thema im Herbstseminar:

Dauernd funktionieren, allen Erwartungen, Ansprüchen und Anforderungen gerecht werden, nie zur Ruhe kommen – viele von uns kennen diesen Spagat nur zu gut. Die Schieflage von andauernder Leistung einerseits und mangelnder Regeneration andererseits führt zu einem schleichenden Prozess, der in einem Ausbrennen von Körper und Psyche – dem Burnout - enden kann.

Wie schaffen wir es also, gesund mit Druck umzugehen und unsere innere Balance wiederzufinden – bevor es zu spät ist? Genau hier setzt dieses Seminar an.

Wir beleuchten das Thema auf vier Ebenen mit dem Ziel, durch mehr Klarheit wirksame Veränderungen angehen können:

Unsere Referentin: **Stefanie Althans**

Seit 16 Jahren Trainerin, Coach und Supervisorin in der Personal- und Führungskräfteentwicklung.

Beruflicher Hintergrund:

- Diplom Sozialpädagogin
- NLP-Master-Practitioner (DVNLP)
- Heilpraktikerin (Psy.)
- Trainerin für Kommunikation, Gesundheitsmanagement und Gesunde Führung
- Kursleiterin für Stressmanagement (anerkannt zur Durchführung von Maßnahmen im Sinne der Prävention §20 Abs. 1+2 SGB V)

Programm: Dienstag, 14. Oktober 2025

- bis
- | | |
|-----------|--|
| 09:00 Uhr | Anreise im Golfclub Escheburg e.V.
kleines Frühstück |
| 09:30 Uhr | Begrüßung der Teilnehmer durch die Regionalkreisvorsitzenden Carolyn Lessau und Simone Spindler und Kurzvorstellung des Golfclubs Escheburg e.V. |



Einladung zum Herbstseminar des GMVD-Regionalkreises NORD am Dienstag, 14. Oktober 2025

- 09:45 Uhr **Verstehen, was wirkt**
Was genau steckt hinter Stress und Burnout? Welche Ursachen und Warnsignale sollten wir kennen?
- 10:30 Uhr **Erkennen, was uns stresst**
Welche inneren Antreiber bringen uns immer wieder an unsere Grenzen?
- 12:00 Uhr Mittagspause
- 13:00 Uhr **Angehen, was raus führt**
Welche Strategien helfen, aus dem Hamsterrad auszusteigen? Welche Impulse führen zu mehr Selbstwirksamkeit und weniger Stress?
- 14:00 Uhr Kaffeepause
- 14:30 Uhr **Üben, was hilft**
Wie sage ich klar und deutlich Nein? Wie ziehe ich gesunde Grenzen – und halte sie?
Und wie integriere ich Pausen ganz konkret in meinen Alltag?
- 17:30 Uhr Ende der Veranstaltung



Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt online über den **Veranstaltungskalender** auf **www.gmvd.de**.
Der **Meldeschluss** ist am **Freitag, 10. Oktober 2025** um **15:00 Uhr**.

Teilnahme: Nachdem Sie sich angemeldet haben, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Gebühr: Seminar, inkl. Frühstück, Mittagessen & Getränke € 59,00
Über die Gebühr erhalten Sie eine Rechnung zur Überweisung. Bei Erteilung einer Einzugsermächtigung wird der Betrag eingezogen.



Einladung zum Herbstseminar des GMVD-Regionalkreises NORD am Dienstag, 14. Oktober 2025

Adressen: Golfclubinformation:

Golf-Club Escheburg e.V.

Am Soll 3
21039 Escheburg
Telefon: 0415283204
Website: www.gc-escheburg.de

Hotelinformation:

Zimmerkontingente unter dem Stichwort „Herbstseminar“

Hotel Jungclaus

Einzelzimmer zu einem Sonderpreis von 95,00 € pro Zimmer, inklusive Frühstück, Parkplatz, einer Flasche Mineralwasser auf dem Hotelzimmer, Wireless Lan Nutzung und MwSt., oder

Doppelzimmer zur Einzel- oder Doppelnutzung zu einem Sonderpreis von 99,00 € als EZ und 120 € als DZ, inklusive Frühstück, Parkplatz, einer Flasche Mineralwasser auf dem Hotelzimmer, Wireless Lan Nutzung und MwSt., sowie

Abrufkontingent bis zum 15.09.25.

Waldhaus Reinbek

€ 135,00 pro Nacht inklusive Frühstück

Die oben genannten Preise enthalten die gesetzliche Mehrwertsteuer.

Die Nutzung des W-LAN ist im gesamten Hotel kostenfrei. Auch Parkplätze stehen Ihnen kostenfrei direkt am Hotel zur Verfügung.

Die Nutzung des Wellnessbereiches, sowie eine Flasche Wasser sind bereits im Preis inkludiert.

Die oben genannten Preise enthalten die gesetzliche Mehrwertsteuer.

Unsere Zimmer stehen Ihnen am Anreisetag ab 15.00 Uhr zur Verfügung, der Check-Out ist bis 11.00 Uhr möglich.

Bis 14 Tage vor Anreise können Sie alle gebuchten Zimmer kostenfrei stornieren.

Einzelne Reservierungsänderungen bzw. Stornierungen (maximal 3 Zimmer) können bis 7 Tage vor Anreise ohne Berechnung nach gemeinsamer Absprache vorgenommen werden. Darüber hinaus werden im Falle einer Stornierung oder Nichtanreise die Zimmer mit 90% des Logisanteiles berechnet. Veränderungen in der Zimmeranzahl und Aufenthaltsdauer oder Absagen erbitten wir schriftlich vorzunehmen.



Einladung zum Herbstseminar des GMVD-Regionalkreises NORD am Dienstag, 14. Oktober 2025

Rückfragen richten Sie bitte an:

Ansprechpartner: Carolin Lessau

Golf Gut Glinde

In der Trift 4

21509 Glinde

Telefon: 0407100506

E-Mail : carolin.lessau@golf-gut-glinde.de

 Certified Club Manager Managing competence	Herbstseminar RK NORD Nord		
	Die erfolgreiche Teilnahme an vorstehender Veranstaltung wird im Rahmen des GMVD-Graduierungssystems wie folgt angerechnet:		
2025	Fortbildung	VA 2549 (14.10.25) Reg.-Nr. 07121	3,0 Punkt(e)
	GMVD-Verbands-aktivität und Sonst.	VA 2549 (14.10.25) Reg.-Nr. 08121	3,0 Punkt (e)

Wir freuen uns über ein Wiedersehen in Escheburg und wünschen Ihnen eine angenehme Anreise.

Ihre Regionalkreisleiter des RK NORD

Carolin Lessau
CCM 4 (2022)

Simone Spindler
CCM 4 (2021)

(Stand 01.09.2025, Änderungen vorbehalten)