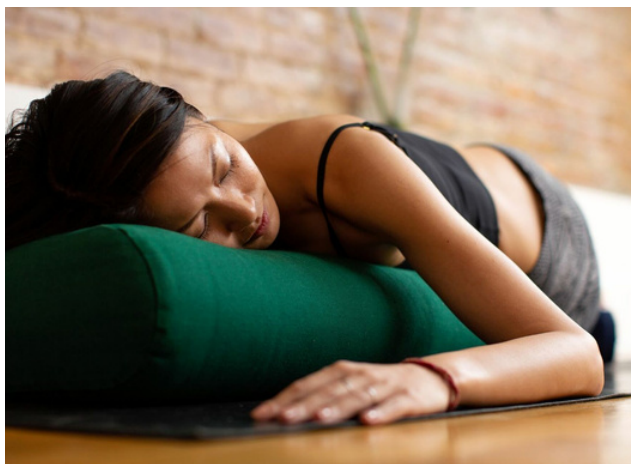




Bildungsurlaub
im Norden

“InTuLife”

Für ein resilientes Berufsleben -
Stressmanagement durch
Entspannungstechniken



Bildungsurlaub

22. - 26.06.2026

Programm

Montag, 22.06.2026

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, IST- vs. SOLL-Zustand - Einführung ins Thema
16.00 – 18.00 Uhr	Was ist Stress? - Erkenntnisse u. Auswirkungen auf Wirtschaft & Gesellschaft
19.00 – 20.00 Uhr	Einführung: Bewegung auf dem Stuhl & im Stand für mehr Entspannung

Dienstag, 23.06.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Die wechselseitigen Wirkungen: Gefühle/Körperhaltung/Leistung
11.00 – 12.30 Uhr	Vortrag „Auswirkungen von chronischem Stress“ - Berufsalltag
13.30 – 15.30 Uhr	Entspannungstechniken für den Beruf & Diskurs über heutige Anforderungen
16.00 – 18.00 Uhr	Übungen zum Stressabbau + Vortrag “Stresstypen aus Ayurveda Sicht”

Mittwoch, 24.06.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Umgang mit Stimmung / Gefühlen im Beruf; Einführung Ayurveda & Beruf
11.00 – 12.30 Uhr	Vortrag “Stress aus Sicht des Ayurveda”
13.30 – 15.30 Uhr	Diskussion: Stressresistenz in Zeiten gesellschaftlichen Wandels
16.00 – 18.00 Uhr	Vertiefung Ayurveda & Beruf, Praxis: zur Stressbewältigung

Donnerstag, 25.06.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Stressbewältigungstechniken. Vortrag: „Stress aus Sicht des Ayurveda“
11.00 – 12.30 Uhr	Einführung: Achtsamkeit im Beruf. Achtsamkeitsübungen
13.30 – 15.30 Uhr	Vertiefung Entspannungstechniken u. Pausen im Job gestalten
16.00 – 18.00 Uhr	Diskussion: Gesellschaftliche Teilhabe + Druck-Auswirkungen auf Empfinden

Freitag, 26.06.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Raum für Fragen u. Zusammenfassung
10.45 – 12.15 Uhr	Vertiefung; Diskurs “Was kann jeder im Job gegen Bewegungsarmut tun?”
13.00 – 14.00 Uhr	Zusammenfassung, Feedback, Abschluss und Ende

Dozentin: Sunita Ehlers

Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

Einzelzimmer	759 € p. P.
Doppelzimmer	719 € p. P.
Tagesgast	659 € p. P. ohne ÜN
Firmenpreis	989 € inkl. MwSt.

Pausenzeiten

8.00 - 9.00 Uhr	Frühstück
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagspause
18.00 - 19.00 Uhr	Abendessen



Bildungsurlaub
im Norden