



Bildungsurlaub  
im Norden

# Stressbewältigung durch gesundes Herz- Kreislauftraining

## Gesundheitskompetenz als Schlüssel



Bildungsurlaub  
**01.06. - 05.06.2026**

 NORDSEE AKADEMIE

## Programm

### Montag, 01.06.2026

Anreise	
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung
16.00 – 18.00 Uhr	Theorie: Einführung ins System Yoga
19.00 – 20.30 Uhr	Vortrag & Diskussion: "Die gestresste Gesellschaft"

### Dienstag, 02.06.2026

09.00 – 10.00 Uhr	Vortrag & Diskussion: "Zivilisationskrankheiten des Herzkreislaufsystems"
10.30 – 12.30 Uhr	Eigene Stressoren u. Tools zur Stressbewältigung
14.30 – 15.30 Uhr	Einstieg Slow Jogging
16.00 – 18.00 Uhr	Yoga für Herz & Kreislauf im Berufsalltag
19.00 – 19.30 Uhr	Reflexion des Tages u. Journaling

### Mittwoch, 03.06.2026

07.00 – 08.00 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
09.00 – 10.00 Uhr	Workshop: "Ziele & Werte"
10.30 – 12.30 Uhr	Anatomie des Sitzens & Yoga für den Rücken
13.30 – 14.30 Uhr	Vortrag & Diskussion "Leben mit Stress & Zeitmangel"
14.30 – 15.30 Uhr	Slow Jogging für aktive Mittagspause danach Pause bis 18 Uhr
19.00 – 19.30 Uhr	Reflexion des Tages u. Journaling

### Donnerstag, 04.06.2026

09.00 – 10.00 Uhr	Vortrag & Diskussion: "Yoga im Westen" - Bedeutung/Auswirkung
10.30 – 12.30 Uhr	Anatomie & Yoga zur Stressbewältigung (Sonnengrußvarianten)
13.30 – 14.30 Uhr	Vortrag & Diskussion: "Co-Kreativzusammen (er)schaffen"
14.30 – 15.30 Uhr	Slow Jogging für Berufstätige
16.00 – 18.00 Uhr	Einführung + Praxis Yin Yoga
19.00 – 19.30 Uhr	Reflexion des Tages u. Journaling

### Freitag, 05.06.2026

07.00 – 08.00 Uhr	Eigenen Übungsplan erstellen
09.00 – 10.00 Uhr	Vortrag & Diskussion "Wie alte Schriften in Berufsalltag nutzen?"
10.30 – 11.30 Uhr	Die aktive Arbeitspause mit Gehmeditation & Slow Jogging,
11.30 – 12.30 Uhr	Abschlussrunde + Feedback
12.30 Uhr	Mittagessen und Abreise

**Dozentin: Franziska Hanert**

#### Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

Einzelzimmer	749 € p. P.
Doppelzimmer	709 € p. P.
Tagesgast	649 € p. P. ohne ÜN
Firmenpreis	979 € inkl. MwSt.

#### Pausenzeiten

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



Bildungsurlaub  
im Norden