



Bildungsurlaub
im Norden

Stressbewältigung durch gesundes Herz- Kreislauftraining

Gesundheitskompetenz
als Schlüssel



Bildungsurlaub

01.06. - 05.06.2026

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 Ø Diskussion: “Die gestresste Gesellschaft” |

Dienstag, 02.06.2026

| | |
|-------------------|---|
| 09.00 – 10.00 Uhr | Vortrag Ø 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 Ø 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 Ø Werte” |
| 10.30 – 12.30 Uhr | Anatomie des Sitzens Ø Yoga für den Rücken |
| 13.30 – 14.30 Uhr | Vortrag Ø Diskussion “Leben mit Stress Ø 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 Ø Diskussion: “Yoga im Westen” - Bedeutung/Auswirkung |
| 10.30 – 12.30 Uhr | Anatomie Ø Yoga zur Stressbewältigung (Sonnengrußvarianten) |
| 13.30 – 14.30 Uhr | Vortrag Ø Diskussion; “Co-Kreation-zusammen (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 Ø Diskussion “Wie alte Schriften in Berufsalltag nutzen?” |
| 10.30 – 11.30 Uhr | Die aktive Arbeitspause mit Gehmeditation Ø 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