



Bildungsurlaub
im Norden

Atem und Balance

Gelassenheit, Fokus und
Kraft im Beruf



Bildungsurlaub

10. - 14.08.2026

Programm

Montag, 10.08.2026

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Begrüßung, Einführung, Kennenlernen der Teilnehmenden u. Berufskontext
16.00 – 18.00 Uhr	Einführung Atemarbeit nach Ilse Middendorf. Körperübungen
19.00 – 20.30 Uhr	Stressabbau durch kinästhetisches Bewusstsein. Übungen + Meditation.

Dienstag, 11.08.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Bewegungsapparat - Teil 1: Gelenke. Übungen.
11.00 – 12.30 Uhr	Bewegungsapparat - Teil 2: Rücken. Übungen.
14.00 – 15.30 Uhr	Psychophysische Aspekte der Standpunktsicherheit u. des Kraftempfindens. Übungen.
16.00 – 18.00 Uhr	Äußere u. innere Haltung in meiner Arbeitswelt

Mittwoch, 12.08.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Prävention gegen Stress u. Burnout. Stimmeinsatz im Beruf.
11.00 – 12.30 Uhr	Atemarbeit m. oberen Körper. Körpersprache
14.00 – 15.30 Uhr	Gesundheits- u. Krankheitsverständnis in der Gesellschaft. Salutogenetische Praxis.
16.00 – 18.00 Uhr	Gesundheit als Grundrecht. Mein Setting - meine Möglichkeiten.

Donnerstag, 13.08.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Erscheinung u. Format. Präsenz bei Kontakt m. Kunden u. im Team.
11.00 – 12.30 Uhr	Herausforderungen im Kontakt. Übungen. Die eig. Position finden.
14.00 – 15.30 Uhr	Mein persönlicher (Atem-)Rhythmus. Welcher Rhythmus wird diktiert?
16.00 – 18.00 Uhr	Stimme und Atem im Beruf. Übungen
19.00 – 20.00 Uhr	Teil 1 - Möglichkeiten d. Transfers in Berufspraxis

Freitag, 14.08.2026

9.00 – 11.00 Uhr	Fortsetzung - Teil 2
11.30 – 12.30 Uhr	Zukunftsvisionen
13.30 – 14.30 Uhr	Feedback u. Abschluss
14.30 Uhr	Ende u. Abreise

Dozentin: Hella Prockat

Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

Einzelzimmer	769 € p. P.
Doppelzimmer	729 € p. P.
Tagesgast	669 € p. P. ohne ÜN
Firmenpreis	999 € inkl. MwSt.

Pausenzeiten

8.00 - 9.00 Uhr	Frühstück
10.30 - 11.00 Uhr	Kaffeepause
12.30 - 14.00 Uhr	Mittagspause
15.30 - 16.00 Uhr	Kaffeepause
18.00 - 19.00 Uhr	Abendessen



Bildungsurlaub
im Norden