



Bildungsurlaub
im Norden

Yoga für Männer

zur Stressbewältigung im Beruf



Bildungsurlaub
31.08. - 04.09.2026



NORDSEE AKADEMIE

Programm

Montag, 31.08.2026

Anreise	
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Vorstellung u. Einführung “Resilienz” - Tools in meinem Werkzeugkoffer
16.00 – 18.00 Uhr	Sanftes Yoga. Theorie: Yoga - Auswirkungen & Nutzen
19.00 – 20.30 Uhr	Diskussion: Starke Männer braucht das Land? + Meditation

Dienstag, 01.09.2026

07.15 – 08.00 Uhr	Morgenpraxis: Rücken-Set
09.00 – 10.30 Uhr	Theorie: Was passiert bei Stress?
11.00 – 12.30 Uhr	Atem, Meditation, Visualisierung, Affirmation
14.00 – 15.30 Uhr	Diskussion: Selbstbilder im Job & der Gesellschaft
16.00 – 17.30 Uhr	Gehmeditation & Umstrukturierung von Stressoren

Mittwoch, 02.09.2026

07.15 – 08.00 Uhr	Morgenpraxis: Balance im Beruf
09.00 – 10.30 Uhr	Männer & Yoga: Geschichte, Vorurteile, Missverständnisse
11.00 – 12.30 Uhr	Yoga zur Stressverarbeitung. Resilienzfaktoren im Beruf
14.00 – 15.30 Uhr	Mini-Workshop: Stark sein
16.00 – 18.00 Uhr	Atemübungen. Eigenen Übungsplan erstellen

Donnerstag, 03.09.2026

07.15 – 08.00 Uhr	Morgenpraxis: Balance im Beruf
09.00 – 10.30 Uhr	Diskussion: Zwischen Druck & Fürsorge
11.00 – 12.30 Uhr	Rollenwechsel & Perspektivarbeit
14.00 – 15.30 Uhr	Yoga: Arbeitsplatz-gerechte Bewegungen
16.00 – 18.00 Uhr	Diskussion: Männlichkeit & Gesellschaft. Fertigstellung Plan

Freitag, 04.09.2026

09.00 – 10.30 Uhr	Präsentationen: Mein Werkzeugkoffer (Plan)
10.45 – 12.15 Uhr	Fortsetzung. Praxis: Friedvoller Krieger
13.00 – 14.00 Uhr	Auswertung, Feedback, Evaluation
14.00 Uhr	Ende und Abreise

Dozent: Jan Kedves

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
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