



Bildungsurlaub
im Norden

Berufsalltag im Gleichgewicht

Mit Yoga und Meditation zu
mehr Balance



Bildungsurlaub
05. - 07.10.2026

Programm

Montag, 05.10.2026

Anreise

11.00 – 12.30 Uhr	Vorstellung + Yoga “Der bewegte Beginn” - Yoga für den Berufsalltag
14.00 – 15.30 Uhr	Yoga: Ein Resilienztool für die Arbeitswelt + Einführung ins System
16.00 – 18.00 Uhr	Auswirkungen Bewegungsmangel + Yoga für Vielsitzer zur Vermeidung von Rückenbeschwerden
19.00 – 20.00 Uhr	Einführung Meditation + Praxis für den Berufsalltag

Dienstag, 06.10.2026

7.15 – 8.00 Uhr	Morgenpraxis: Yoga + Atemtechniken
9.00 – 10.30 Uhr	Tagesthema: Stress in der modernen Arbeitswelt / Walk & Talk /
11.00 – 12.30 Uhr	Yoga-Philosophie und Parallelen zu gesell. u. berufl. Regeln
14.00 – 15.30 Uhr	Neueste Studien zur Stressreduktion u. Implementierung in Berufsalltag / Yin Yoga Praxis
16.00 – 17.30 Uhr	Prävention: Selbst- und Fremdwahrnehmung / Analyse. Journaling.

Mittwoch, 07.10.2026

7.15 – 8.00 Uhr	Morgenpraxis: Yoga + Atemtechniken
9.00 – 10.30 Uhr	Wirtschaft & Lebenskonzepte. Eigenen Plan beenden
10.45 – 12.15 Uhr	Präsentationen + Feedback für Transfer in den Berufsalltag
13.00 – 14.30 Uhr	Gehmeditation. Zusammenfassung, Abschluss und Evaluation

Dozentin: Bianca Kronschnabel

Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

Einzelzimmer	429 € p. P.
Doppelzimmer	409 € p. P.
Tagesgast	379 € p. P. ohne ÜN
Firmenpreis	560 € inkl. MwSt.

Pausenzeiten

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



Bildungsurlaub
im Norden