



Bildungsurlaub
im Norden

Berufsalltag im Gleichgewicht

Mit Yoga und Meditation zu
mehr Balance



Bildungsurlaub
05. - 07.10.2026

 NORDSEE AKADEMIE

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 Tagsthema: Stress in der modernen Arbeitswelt / Walk & Talk /
Yoga-Philosophie und Parallelen zu gesell. u. berufl. Regeln
11.00 – 12.30 Uhr Neuste Studien zur Stressreduktion u. Implementierung in Berufsalltag /
Yin Yoga Praxis
14.00 – 15.30 Uhr Prävention: Selbst- und Fremdwahrnehmung / Analyse. Journaling.
16.00 – 17.30 Uhr

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