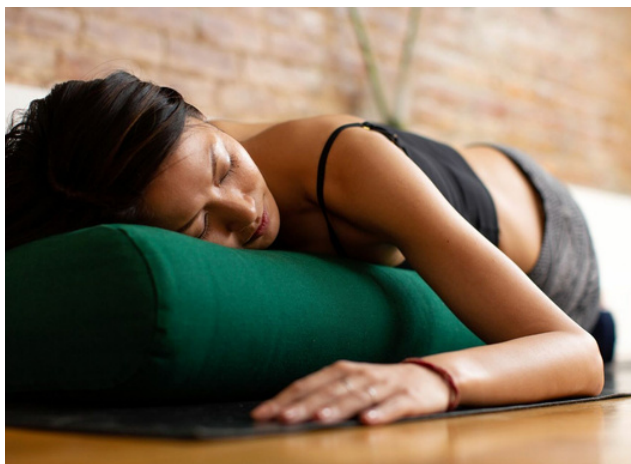




Bildungsurlaub  
im Norden

## “InTuLife”

Für ein resilientes Berufsleben -  
Stressmanagement durch  
Entspannungstechniken



Bildungsurlaub

02. - 06.11.2026

## Programm

### Montag, 02.11.2026

#### Anreise

|                   |                                                                              |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 12.30 – 13.30 Uhr | Mittagessen                                                                  |
| 13.30 – 15.30 Uhr | Begrüßung, Vorstellungsrunde, IST- vs. SOLL-Zustand - Einführung ins Thema   |
| 16.00 – 18.00 Uhr | Was ist Stress? - Erkenntnisse u. Auswirkungen auf Wirtschaft & Gesellschaft |
| 19.00 – 20.00 Uhr | Einführung: Bewegung auf dem Stuhl & im Stand für mehr Entspannung           |

### Dienstag, 03.11.2026

|                   |                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 – 10.30 Uhr  | Die wechselseitigen Wirkungen: Gefühle/Körperhaltung/Leistung            |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Vortrag „Auswirkungen von chronischem Stress“ - Berufsalltag             |
| 13.30 – 15.30 Uhr | Entspannungstechniken für den Beruf & Diskurs über heutige Anforderungen |
| 16.00 – 18.00 Uhr | Übungen zum Stressabbau + Vortrag “Stresstypen aus Ayurveda Sicht”       |

### Mittwoch, 04.11.2026

|                   |                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 9.00 – 10.30 Uhr  | Umgang mit Stimmung / Gefühlen im Beruf; Einführung Ayurveda & Beruf |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Vortrag “Stress aus Sicht des Ayurveda”                              |
| 13.30 – 15.30 Uhr | Diskussion: Stressresistenz in Zeiten gesellschaftlichen Wandels     |
| 16.00 – 18.00 Uhr | Vertiefung Ayurveda & Beruf, Praxis: zur Stressbewältigung           |

### Donnerstag, 05.11.2026

|                   |                                                                           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 – 10.30 Uhr  | Stressbewältigungstechniken. Vortrag: „Stress aus Sicht des Ayurveda“     |
| 11.00 – 12.30 Uhr | Einführung: Achtsamkeit im Beruf. Achtsamkeitsübungen                     |
| 13.30 – 15.30 Uhr | Vertiefung Entspannungstechniken u. Pausen im Job gestalten               |
| 16.00 – 18.00 Uhr | Diskussion: Gesellschaftliche Teilhabe + Druck-Auswirkungen auf Empfinden |

### Freitag, 06.11.2026

|                   |                                                                       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 9.00 – 10.30 Uhr  | Raum für Fragen u. Zusammenfassung                                    |
| 10.45 – 12.15 Uhr | Vertiefung; Diskurs “Was kann jeder im Job gegen Bewegungsarmut tun?” |
| 13.00 – 14.00 Uhr | Zusammenfassung, Feedback, Abschluss und Ende                         |

### Dozentin: Sunita Ehlers

#### Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

|              |                     |
|--------------|---------------------|
| Einzelzimmer | 759 € p. P.         |
| Doppelzimmer | 719 € p. P.         |
| Tagesgast    | 659 € p. P. ohne ÜN |
| Firmenpreis  | 989 € inkl. MwSt.   |

#### Pausenzeiten

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



Bildungsurlaub  
im Norden