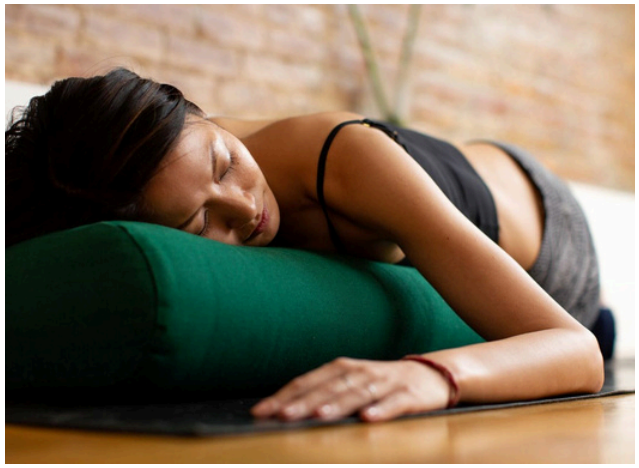
Bildungsurlaub im Norden

# “InTuLife”

## Für ein resilientes Berufsleben - Stressmanagement durch Entspannungstechniken



Bildungsurlaub

**02. - 06.11.2026**

NORDSEE AKADEMIE

# 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 ø Gesellschaft |
| 19.00 – 20.00 Uhr | Einführung: Bewegung auf dem Stuhl ø 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 ø 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 ø 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 ø Beruf, Praxis: zur Stressbewältigung |

### Donnerstag, 05.11.2026

| | |
|---|---|
| 9.00 – 10.30 Uhr | Stressbewältigungsstechniken. 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 – 14.30 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