



Bildungsurlaub
im Norden

Yoga & Achtsamkeit

zur Steigerung der Resilienz
am Arbeitsplatz (nach Jon
Kabat-Zinn MBSR-Methode)



Bildungsurlaub

19. - 23.04.2027

Programm

Montag, 19.04.2027

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellung u. Einführung: Resilienz - Bedeutung & Stärkung
16.00 – 18.00 Uhr	Einführung: Aspekte der Achtsamkeit; Übung Bodyscan
19.00 – 20.00 Uhr	Einführung: Yin Yoga

Dienstag, 20.04.2027

09.00 – 10.30 Uhr	Vortrag, Bodyscan u. Qigong für den Beruf
11.00 – 12.30 Uhr	Achtsamkeitsyoga nach Frank Boccio
13.30 – 15.30 Uhr	Umgang mit Grenzen + sanftes Yoga
16.00 – 18.00 Uhr	Vortrag u. erarbeiten der 4 Stress- Ebenen, Bodyscan

Mittwoch, 21.04.2027

09.00 – 10.30 Uhr	Stress-Auswirkungen auf Gehirn & Nervensystem, Atemübungen
11.00 – 12.30 Uhr	Achtsamkeitsyoga nach Frank Boccio II
13.30 – 15.30 Uhr	wiss. Erkenntnisse über Meditation, Einführung Sitzmeditation
16.00 – 18.00 Uhr	Zusammenhänge Gehirnforschung, Resilienz u. Berufsleben; Meditation

Donnerstag, 22.04.2027

09.00 – 10.30 Uhr	Achtsamkeitstag & Vertiefung der Praxis
11.00 – 12.30 Uhr	Achtsamkeitsyoga nach Frank Boccia III
13.30 – 15.30 Uhr	Fortsetzung des Achtsamkeitstages / Meditation
16.00 – 18.00 Uhr	Vortrag u. Fortsetzung Achtsamkeitstag

Freitag, 23.04.2027

09.00 – 10.30 Uhr	Vortrag: Stress u. Auswirkungen / Was wurde gelernt?
10.45 – 12.15 Uhr	Achtsamkeitswalk für aktive Arbeits- pause / Integration in Arbeitsalltag
13.00 – 14.30 Uhr	Fortsetzung: Zusammenfassung, Feedback und Abschluss
14.30 Uhr	Ende und Abreise

Dozentin: Britta Ibbeken

Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

Einzelzimmer	869 € p. P.
Doppelzimmer	829 € p. P.
Tagesgast	719 € p. P. ohne ÜN
Firmenpreis	1.129 € inkl. MwSt.

Pausenzeiten

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

