

30.09. - 02.10.2025 Berufsalltag im Gleichgewicht: Mit Yoga und Meditation zu mehr Balance

Dienstag, 30.09.2025

- 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
- 19.00 - 20.00 Uhr Einführung Meditation + Praxis für den Berufsalltag

Donnerstag, 02.10.2025

- 07.15 - 08.00 Uhr Morgenpraxis: Atemtechniken
- 09.00 - 10.30 Uhr Wirtschaft & Lebenskonzepte: Einfluss Arbeitswelt / Fertigstellung individueller Plan
- 11.00 - 12.30 Uhr Präsentation + Feedback für Transfer
- 13.30 - 15.00 Uhr Gehmeditation + Abschlussrunde

- 08.00 - 09.00 Uhr Frühstück
- 10.00 - 10.30 Uhr Kaffeepause
- 12.30 - 13.30 Uhr Mittagessen
- 15.30 - 16.00 Uhr Kaffeepause
- 18.00 - 19.00 Uhr Abendessen
- 19.00 - 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf o. Freizeit



IBJ Scheersberg
Scheersberg 2
24972 Steinbergkirche

Unser
3-Tages-Seminar
für Teilzeitkräfte

Mittwoch, 01.10.2025

- 07.15 - 08.00 Uhr Morgenpraxis: Yoga + Atemtechniken
- 09.00 - 10.30 Uhr Tagesthema: Stress in der modernen Arbeitswelt
- 11.00 - 12.30 Uhr Walk & Talk / Yoga-Philosophie und Parallelen zu gesell. u. berufl. Regeln
- 14.00 - 15.30 Uhr Neuste Studien zur Stressreduktion u. Implementierung in Berufsalltag / Yin Yoga
- 16.00 - 17.30 Uhr Prävention: Selbst- und Fremdwahrnehmung / Analyse

BILDUNGSURLAUB

Preise:

Einzelzimmer 429 €
Doppelzimmer 409 €
Tagesgast 379 € inkl. VP
Firmenpreis (EZ) 560 € inkl. MwSt.

Frühbucherrabatt: 30 €

**Gilt für Online-Anmeldung
bis zum 15.12.2024.**

Alle Preise inkl. Seminar,
Kost & Logis

Buchungen:
[www.scheersberg.de/programm/
bildungsurlaub](http://www.scheersberg.de/programm/bildungsurlaub)

Ansprechpartnerin:
Silke Preuss
04632 8480-0
info@scheersberg.de

Dozentin: Bianca Kronschnabel

Diplom-Pädagogin mit langjähriger Leitungserfahrung
in der Eingliederungshilfe, Yogalehrerin 500 h nach Yoga
Alliance

