



**Bildungsurlaub
im Norden**

Speak Ø Stretch

**Englisch lernen und Yoga
praktizieren**



**Bildungsurlaub
16.03. - 20.03.2026**

Programm

Montag, 16.03.2026

Anreise	Mittagessen
12.30 – 13.30 Uhr	Vorstellung Ø Programm-Einführung
13.30 – 15.30 Uhr	“Speak Ø Stretch. Yoga fürs Berufsleben”
16.00 – 18.00 Uhr	Eng: Yogatexte lesen, verstehen und diskutieren / Vokabeln
19.00 – 20.30 Uhr	Eng: Meditation: Verstehen und praktizieren – Vokabeln, Sätze und Wirkungen

Dienstag, 17.03.2026

09.00 – 10.30 Uhr	Wortschatz Ø Vokabeln / Eng: Vortrag + Diskussion “Mentale Gesundheit”
11.00 – 12.30 Uhr	“Speak Ø Stretch. Yoga fürs Berufsleben” - Vertiefung
14.00 – 15.30 Uhr	Eng: Kommunikationstraining / Rollenspiel + Die Körperteile
16.00 – 18.00 Uhr	Fortsetzung: Spiele zur Konzentrationsförderung u. Unterschiede in den “Yogawelten” - Diskussion

Mittwoch, 18.03.2026

09.00 – 10.30 Uhr	Thema: Reise o. Meeting planen // Berufl. Herausforderungen Ø Yoga
11.00 – 12.30 Uhr	“Speak Ø Stretch Yoga fürs Berufsleben” Vertiefung
14.00 – 15.30 Uhr	Zum Tagesthema: Vokabeln Ø Spiele
16.00 – 18.00 Uhr	Meditation zur Stressbewältigung Fortsetzung Tagethema // Speak Ø Stretch für Schultern Ø Nacken

Donnerstag, 19.03.2026

09.00 – 10.30 Uhr	Wiederholung Eng + Impuls: Yoga in Kitas u. Schulen Ø Kann Yoga beim Lernen helfen?
11.00 – 12.30 Uhr	“Speak Ø Stretch Yoga fürs Berufsleben” - Vertiefung
13.30 – 15.30 Uhr	Vokabeln / Vertiefung + Walking Meditation
16.00 – 18.00 Uhr	Europ. Lebensweisen versus fernöstliche Konzepte - Einfluss in heutige Gesellschaften.

Freitag, 20.03.2026

09.00 – 10.30 Uhr	“Speak Ø Stretch Yoga fürs Berufsleben” - Vertiefung
11.00 – 12.30 Uhr	Übung: Yogaübung auf Englisch anleiten
13.30 - 15.30 Uhr	Abschlussmeditation (Eng), Reflexion, Feedbackrunde, Evaluation
15.30 Uhr	Ende Ø Abreise

Dozentin: Ginta Schindler
Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

Einzelzimmer	749 € p. P.
Doppelzimmer	709 € p. P.
Tagesgast	649 € p. P. (inkl. ohne ÜN)
Firmenpreis	979 € inkl. MwSt.

Pausenzeiten

8.00 - 9.00 Uhr	Frühstück
10.30 - 11.00 Uhr	Kaffeepause
12.30 - 14.00 Uhr	Mittagspause
15.30 - 16.00 Uhr	Kaffeepause
18.00 - 19.00 Uhr	Abendessen



**Bildungsurlaub
im Norden**