



Bildungsurlaub  
im Norden

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

### Dienstag, 17.03.2026

09.00 – 10.30 Uhr	Wortschatz & Vokabeln / Eng: Vortrag + Diskussion “Mentale Gesundheit”
11.00 – 12.30 Uhr	“Speak & 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 & Yoga
11.00 – 12.30 Uhr	“Speak & Stretch Yoga fürs Berufsleben” Vertiefung
14.00 – 15.30 Uhr	Zum Tagesthema: Vokabeln & Spiele Meditation zur Stressbewältigung
16.00 – 18.00 Uhr	Fortsetzung Tagesthema // Speak & Stretch für Schultern & Nacken

### Donnerstag, 19.03.2026

09.00 – 10.30 Uhr	Wiederholung Eng + Impuls: Yoga in Kitas u. Schulen & Kann Yoga beim Lernen helfen?
11.00 – 12.30 Uhr	“Speak & 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 & 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 & 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