



Bildungsurlaub  
im Norden

# 3 Tage Meditation ☯ Yoga

Berufsalltag im  
Gleichgewicht



Bildungsurlaub

11.05. - 13.05.2026



## Programm

### Montag, 11.05.2026

Anreise

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  
Auswirkungen Bewegungsmangel +  
Yoga für Vielsitzer

16.00 – 18.00 Uhr

Einführung Meditation + Praxis  
für den Berufsalltag

19.00 – 20.00 Uhr

### Dienstag, 12.05.2026

07.15 - 08.00 Uhr

Morgenpraxis: Yoga + Atemtechniken  
Tagesthema: Stress in der modernen  
Arbeitswelt

09.00 – 10.30 Uhr

11.00 – 12.30 Uhr

Walk ☯ Talk / Yoga-Philosophie und  
Parallelen zu gesell. u. berufl. Regeln  
Neuste Studien zur Stressreduktion u.  
Implementierung in Berufsalltag /  
Yin Yoga

14.00 – 15.30 Uhr

16.00 – 17.30 Uhr

Prävention: Selbst- und Fremdwahr-  
nehmung / Analyse

### Mittwoch 13.05.2026

07.15 – 8.00 Uhr  
09.00 – 10.30 Uhr

Morgenpraxis: Atemtechniken  
Wirtschaft ☯ Lebenskonzepte:  
Einfluss Arbeitswelt / Fertigstellung  
indiv. Plan

11.00 – 12.30 Uhr

Präsentation + Feedback für  
Transfer

13.30 – 15:00 Uhr

Gehmeditation + Abschlussrunde

**Dozentin: Bianca Kronschnabel**

### Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

Einzelzimmer 429 € p. P.

Doppelzimmer 409 € p. P.

Tagesgast 379 € p. P. ohne ÜN

Firmenpreis 560 € 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