



Bildungsurlaub
im Norden

Stressbewältigung durch gesundes Herz- Kreislauftraining

Gesundheitskompetenz als Schlüssel



Bildungsurlaub
13.07. - 17.07.2026

Programm

Montag, 13.07.2026

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr

13.30 – 15.30 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

19.00 – 20.30 Uhr

Mittagessen

Begrüßung, Vorstellungsrunde,
Einführung

Theorie: Einführung ins System Yoga

Vortrag & Diskussion: "Die gestresste
Gesellschaft"

Dienstag, 14.07.2026

09.00 – 10.00 Uhr

Vortrag & Diskussion:
"Zivilisationskrankheiten des
Herzkreislaufsystems"

10.30 – 12.30 Uhr

Eigene Stressoren u. Tools zur
Stressbewältigung

14.30 – 15.30 Uhr

Einstieg Slow Jogging

16.00 – 18.00 Uhr

Yoga für Herz & Kreislauf im
Berufsalltag

19.00 – 19.30 Uhr

Reflexion des Tages u. Journaling

Mittwoch, 15.07.2026

07.00 – 08.00 Uhr

Yoga auf dem Stuhl

09.00 – 10.00 Uhr

Workshop: "Ziele & Werte"

10.30 – 12.30 Uhr

Anatomie des Sitzens &

Yoga für den Rücken

13.30 – 14.30 Uhr

Vortrag & Diskussion "Leben mit
Stress & Zeitmangel"

14.30 – 15.30 Uhr

Slow Jogging für aktive Mittagspause
danach Pause bis 18 Uhr

19.00 – 19.30 Uhr

Reflexion des Tages u. Journaling

Donnerstag, 16.07.2026

09.00 – 10.00 Uhr

Vortrag & Diskussion: "Yoga im
Westen" - Bedeutung/Auswirkung

10.30 – 12.30 Uhr

Anatomie & Yoga zur Stress-
bewältigung (Sonnengrußvarianten)

13.30 – 14.30 Uhr

Vortrag & Diskussion: "Co-Kreation-
zusammen (er)schaffen"

14.30 – 15.30 Uhr

Slow Jogging für Berufstätige

16.00 – 18.00 Uhr

Einführung + Praxis Yin Yoga

19.00 – 19.30 Uhr

Reflexion des Tages u. Journaling

Freitag, 17.07.2026

07.00 – 08.00 Uhr

Eigenen Übungsplan erstellen
Vortrag & Diskussion "Wie alte
Schriften in Berufsalltag nutzen?"

09.00 – 10.00 Uhr

10.30 – 11.30 Uhr

Die aktive Arbeitspause mit
Gehmeditation & Slow Jogging,

11.30 – 12.30 Uhr

Abschlussrunde + Feedback

12.30 Uhr

Mittagessen und Abreise

Dozentin: Franziska Hanert

Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

Einzelzimmer 749 € p. P.

Doppelzimmer 709 € p. P.

Tagesgast 649 € p. P. ohne ÜN

Firmenpreis 979 € inkl. MwSt.

Pausenzeiten

8.00 - 9.00 Uhr Frühstück

12.30 - 13.30 Uhr Mittagspause

18.00 - 19.00 Uhr Abendessen



Bildungsurlaub
im Norden