



Bildungsurlaub  
im Norden

# Lotus Qigong ☯ Yin Yoga für Frauen

zur Stressbewältigung  
im Beruf



Bildungsurlaub

**17.11. - 21.11.2026**

## Programm

### Montag, 17.11.2026

Anreise	
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Ziele und Einführung ins Thema
16.00 – 18.00 Uhr	“Stress, Stand u. Stabilität im Beruf” Anatomie + Einführung
19.00 – 20.30 Uhr	Fortsetzung + Einführung ins Yin Yoga

### Dienstag, 18.11.2026

09.00 – 10.30 Uhr	Einführung Lotus Qigong
11.00 – 12.30 Uhr	Qigong und Atem
14.00 – 15.30 Uhr	Diskurs: Was sind Meridiane u. wie gelingt der Transfer in die heutige Berufswelt?
16.00 – 18.00 Uhr	Yin Yoga: Achtsamkeit

### Mittwoch, 19.11.2026

07.30 – 8.00 Uhr	Meditationstechniken
09.00 – 10.30 Uhr	Lotus Qigong-Übungen
11.00 – 12.30 Uhr	Meditation und Atem im Beruf
14.00 – 15.30 Uhr	Diskurs: Verspannungen und Abhilfen für Arbeitsplätze am PC
16.00 – 18.00 Uhr	Mit Affirmationen im Yin-Yoga arbeiten

### Donnerstag, 20.11.2026

07.30 – 8.00 Uhr	Meditationstechniken
09.00 – 10.30 Uhr	Lotus Qigong-Übungen
11.00 – 12.30 Uhr	Philosophie Yin ☯ Yang im Berufsalltag
14.00 – 15.30 Uhr	Diskurs: Nutzen von Taijiquan für das berufliche Gleichgewicht
16.00 – 18.00 Uhr	Yin Yoga: Loslassen

### Freitag, 21.11.2026

07.30 – 8.00 Uhr	Meditationstechniken
09.00 – 10.30 Uhr	Lotus Qigong-Übungen
11.00 – 12.30 Uhr	Was funktioniert für mich? Transfer in den Beruf + Ziele
13.30 – 14.00 Uhr	Evaluation, Zertifikate
14:00 Uhr	Abreise

**Dozentin: Eva Pluharova**

### 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
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