



11. - 15.11.2024 Stressbewältigung durch gesundes Herz-Kreislauftraining

Gesundheitskompetenz als Schlüssel:
Wandel im Beruf und in der Gesellschaft aktiv gestalten



BILDUNGSURLAUB

Montag, 11.11.2024

- Anreise
- 12.30 - 13.30 Uhr Mittagessen
- 13.30 - 15.30 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung
- 16.00 - 18.00 Uhr Theorie: Einführung ins System Yoga
- 19.00 - 20.30 Uhr Vortrag & Diskussion:
"Die gestresste Gesellschaft"

Mittwoch, 13.11.2024

- 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 eine aktive Mittagspause
- 16.00 - 18.00 Uhr Yoga auf dem Stuhl + Reflexion

Freitag, 15.11.2024

- 09.00 - 10.00 Uhr Vortrag & Diskussion "Wie die alten Schriften im heutigen Berufsalltag nutzen?"
- 10.30 - 12.30 Uhr Die aktive Arbeitspause mit Gehmeditation & Slow Jogging
- 13.30 - 15.30 Uhr Abschlussrunde im Plenum
- 15.30 Uhr Ende und Abreise

- 08.00 - 09.00 Uhr Frühstück
- 10.00 - 10.30 Uhr Kaffeepause
- 12.30 - 13.30 Uhr Mittagessen
- 15.30 - 16.00 Uhr Kaffeepause
- 18.00 - 19.00 Uhr Abendessen
- 19.00 - 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf o. Freizeit

Dienstag, 12.11.2024

- 09.00 - 10.00 Uhr Vortrag & Diskussion:
"Zivilisationskrankheiten Herzkreislaufsystem"
- 10.30 - 12.30 Uhr Eigene Stressoren u. Stressbewältigung im Beruf
- 14.30 - 15.30 Uhr Einstieg Slow Jogging
- 16.00 - 18.00 Uhr Yoga für Herz & Kreislauf im Berufsalltag + Reflexion des Tages

Donnerstag, 14.11.2024

- 09.00 - 10.00 Uhr Vortrag & Diskussion: "Yoga im Westen"
- 10.30 - 12.30 Uhr Anatomie & Yoga zur Stressbewältigung
- 13.30 - 14.30 Uhr Vortrag & Diskussionh "Co-Kreation - zusammen (er)schaffen"
- 14.30 - 15.30 Uhr Slow Jogging für Berufstätige
- 16.00 - 18.00 Uhr Einführung ins Yin Yoga + Reflexion des Tages

Preise 2024

Einzelzimmer 680 € p.P.
Doppelzimmer 640 € p.P.
Tagesgast 580 € p.P.

Alle Preise inkl. Seminar,
Kost & Logis

Buchungen:
www.scheersberg.de/programm/bildungsurlaub

Ansprechpartnerin:
Silke Preuss
04632 8480-0
info@scheersberg.de



IBJ Scheersberg
Scheersberg 2
24972 Steinbergkirche

Dozentin: Franziska Hanert

Dipl. Sozialpädagogin & Yogalehrerin,
Entspannungskursleiterin, Yogatherapie fürs
Herz und bei Rückenproblemen

