



Bildungsurlaub auf Spiekeroog vom 19.-23.04.2027

Haus Klasing (5 Tage Mo-Fr, Anreise So)



Ernährung · Bewegung · Achtsamkeit – und Meer

Was uns wirklich nährt – ganzheitliche Stressbewältigung

Astrid Hauke

- Humortrainerin (Michael Christensen)
- Singer-/Songwriterin
- Klinikclownin
- Freischaffende Künstlerin
- Jahrelange Meditationserfahrung
- Bewusste Ernährung
- Arzthelferin
- Motto: ‚HUMOR ALS LEBENSELIXIER‘



Sonja Boxberger

- MBSR Achtsamkeitstrainerin
- Systemische Coachin
- Mindful Parenting Trainerin
- Self Compassion Trainerin
- Happy Panda Trainerin
- Lachyoga Trainerin
- Dipl. Sozialpädagogin
- Veranstaltungskauffrau

Seminarbeschreibung



Tauchen Sie ein in eine Woche voller Achtsamkeit, Bewegung, bewusster Ernährung, Musik, Humor und Naturerleben auf der Nordseeinsel Spiekeroog. Auch wenn wir oft wissen, was uns guttut, geraten wir im getakteten Alltagsstress leicht in ungünstige Gewohnheiten. In diesem Seminar erfahren Sie, was Sie individuell nährt, sammeln Impulse für Körper, Geist und Seele und schöpfen Kraft für Beruf und Alltag – in Tiefe und Leichtigkeit gleichermaßen.

In einer unterstützenden Gruppenatmosphäre erleben Sie:



- achtsame Bewegungs- und Entspannungseinheiten in der Natur
- Yoga- und Meditationsübungen für innere Ruhe und Präsenz
- gemeinsames Kochen & Zubereiten wohltuender (vegetarischer) Mahlzeiten
- Impulse für bewusstes Essen im Alltag
- Humor, Musik, Rhythmus und kreative Methoden für mehr Lebensfreude
- Reflexion, frische Perspektiven und Transfer in den Alltag



Dabei entsteht Raum für echte Verbundenheit mit sich selbst, der Gruppe und der Natur – vielfältige Erfahrungen, die bereichern und wertvolle Impulse für Beruf und persönliches Leben geben. So gehen Sie gestärkt, genährt und inspiriert in Ihren Alltag zurück.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Salute-Team

***Hinweis zu den gesellschaftsrelevanten Aspekten für die Anerkennung in den Bundesländern:**

Förderung individueller Gesundheitskompetenz und Resilienz als Beitrag zu nachhaltiger Teilhabe in Beruf und Gesellschaft.

Seminarplan zum Bildungsurlaub ‚Ernährung · Bewegung · Achtsamkeit – und Meer‘

Zeit	Lerninhalte	Lernziele & Methoden
Sonntag	„Anreise & Einfinden“	
18.00–18.45	Abendessen vorbereitet von der Seminarleitung	
19.00–20.30	Begrüßung & Einführung Meditation zum Ankommen Kennenlernen Erwartungen an den Bildungsurlaub Orientierung und praktische Fragen	Lernziele: Orientierung, Erwartungskklärung und Gruppenaktivierung Methoden: Vorstellen, Meditation, U-Bahn-Übung, Austausch
Montag	„Ankommen bei mir – im Hier & Jetzt“	
08.00–09.00	Frühstück Praxismodul Ernährung – achtsame Alltagsküche <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Stärkung gesundheitsbezogener Selbstkompetenz durch bewussten und alltagstauglichen Umgang mit Ernährung in Beruf und Alltag.)</i> Das Praxismodul Ernährung ist als durchgängiger Lernprozess angelegt und wird im gesamten Seminarverlauf integriert!	Lernziele: Bewusste, alltagstaugliche Ernährung praktisch erfahren und den eigenen Umgang mit Essen reflektieren Methoden: Gemeinsame Zubereitung ausgewogener Mahlzeiten in kleinen Teams mit achtsamer Küchenpraxis, theoretischem Input und Reflektionsimpulsen
09.15–09.45	Morning circle & Embodiment Gemeinsamer Start in den Tag mit Achtsamkeit und sanfter Aktivierung	Lernziele: Körperwahrnehmung, Präsenz und Verbundenheit im gemeinsamen Ankommen Methoden: Sharing, Speed Dating, Bewegungsimpuls
09.45–11.00	Die Rosinenübung Vorgeschmack auf Achtsamkeit Anfängergeist & (Selbst-)Mitgefühl Haltungssache Ernährung Achtsames Essen vs. Ernährungskonzepte	Lernziele: Achtsamkeit im Alltag und bewusster Wahrnehmung, auch im Kontext von Ernährung Methoden: Angeleitete Übung, Reflexion, Austausch
11.00–12.00	Bodyscan Achtsamkeitsmeditation im Liegen	Lernziele: Stärkung von Körperwahrnehmung + Selbstregulation Methoden: Meditation
12.00–13.30	Mittagessen Praxismodul Ernährung – achtsame Alltagsküche	(siehe erste Beschreibung am Montagmorgen)
13.30–14.30	Pause Wovon brauche ich Pause – und was tut mir jetzt gut?	Lernziele: Erholungsbedürfnisse und Selbstfürsorge reflektieren Methoden: Impuls + freie Pause

14.30-16.30	Zeit in der Natur Theorieinput zur Wirksamkeit von Naturzeit auf Gesundheit und Stressregulation Einstimmung mit 4 Elemente – Mediation, anschl. Achtsamkeitsübung ‚Sense & Savour : Spüren und Auskosten‘ <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Förderung von Regeneration, Stressreduktion und gesundheitsförderlicher Selbstwahrnehmung)</i>	Lernziele: Stärkung von Präsenz, Sinneswahrnehmung und innerer Ruhe Methoden: Theorieinput, Achtsames Gehen, angeleitete Meditation, Naturwahrnehmung, stille Übung
16.30-17.00	Teezeit & kleine Stärkung	
18.00-19.15	Abendessen Praxismodul Ernährung – achtsame Alltagsküche.	(siehe 1. Beschreibung am Montagmorgen Praxismodul Ernährung)
Dienstag	„Boden finden – was trägt & Freude schenkt“	
08.00-09.00	Frühstück Praxismodul Ernährung – achtsame Alltagsküche. <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Stärkung gesundheitsbezogener Selbstkompetenz durch bewussten und alltagstauglichen Umgang mit Ernährung in Beruf und Alltag.)</i>	Lernziele: Bewusste, alltagstaugliche Ernährung praktisch erfahren, den eigenen Umgang mit Essen reflektieren Methoden: Gemeinsame Zubereitung ausgewogener Mahlzeiten in kleinen Teams mit achtsamer Küchenpraxis, Input und Reflektionsimpulsen
09.15-09.45	Morning circle & Embodiment gemeinsamer Start in den Tag mit Austausch & sanfter Aktivierung	Lernziele: Körperwahrnehmung, Präsenz und Verbundenheit im gemeinsamen Ankommen Methoden: Sharing, Speed Dating, Bodyscan mit Music, Authentic Movement
09.45-11.00	Yoga – einfach & alltagstauglich Bewegte Achtsamkeitsmeditation Im Körper zuhause sein	Lernziele: Selbstwahrnehmung, Regulation, Bodypositiv Methoden: Achtsame Bewegung, Körperübungen, Theorieimpulse
11.15-12.00	Humor – eine ernsthafte Einführung in ein unterschätztes Werkzeug Alles nur Spaß? Theorie, Wirkung und Grenzen des Humors in Kommunikation und (Berufs-)Alltag <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Förderung von Resilienz, Teamfähigkeit und psychischer Entlastung)</i>	Lernziele: Entwicklung einer gelassenen und ressourcenorientierten Haltung, Perspektivwechsel Methoden: Impuls, Austausch, praktische Beispiele

12.00-13.30	Mittagessen Praxismodul Ernährung – achtsame Alltagsküche.	(siehe 1. Beschreibung am Montagsmorgen Praxismodul Ernährung)
13.30-14.30	Pause Wovon brauche ich Pause – und was tut mir jetzt gut?	Lernziele: Erholungsbedürfnisse und Selbstfürsorge reflektieren Methoden: Impuls + freie Pause
14.30-16.30	Zeit in der Natur Singen und Sein am Meer: Klang- & Resonanzimpulse für individuelles & gemeinschaftliches Erleben <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Förderung emotionaler Ausdrucksfähigkeit und sozialer Verbindung)</i>	Lernziele: Emotionaler Ausdruck und Resonanzfähigkeit stärken, die metaphorische Kraft in der Natur entdecken Methoden: Singen, Klang, Gruppenprozess
16.30-17.00	Teezeit & kleine Stärkung	
18.00-19.15	Abendessen Praxismodul Ernährung – achtsame Alltagsküche.	(siehe erste Beschreibung am Montagsmorgen „Praxismodul Ernährung“)
19.45-20.45	Abendlicher Ausklang Singen & Sein lassen	Lernziele: Entspannung, Regulation und Tagesintegration Methoden: Singen, Meditation
Mittwoch	„Stress verstehen – mit Achtsamkeit, Selbstmitgefühl & Humor“	
08.00-09.00	Frühstück Praxismodul Ernährung – achtsame Alltagsküche	(siehe erste Beschreibung am Montagsmorgen „Praxismodul Ernährung“)
09.15-09.30	Morning circle & Embodiment gemeinsamer Start in den Tag mit Austausch & sanfter Aktivierung	Lernziele: Körperwahrnehmung, Präsenz und Verbundenheit im gemeinsamen Ankommen Methoden: Sharing, Schütteln, Gegenteil-Spiel
09.30-10.00	Yoga – einfach & achtsam sanft bewegen, präsent sein und sich selbst freundlich begegnen	Lernziele: Körperbewusstsein und Selbstwahrnehmung fördern Methoden: Sanfte Bewegung
10.00-11.00	Stress verstehen automatische Stressreaktionen, eigene Muster und persönliche Trigger erforschen <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Stärkung von Stresskompetenz + psych. Gesundheit)</i>	Lernziele: Erkennen individueller Stressmuster und Trigger Methoden: Input, Fallbeispiel, Partnerarbeit, Reflexion
11.00-11.15	Atempause mit dem 3-Minuten-Atemraum Alltagsfreundliche Kurzmeditation	Lernziele: Selbstwahrnehmung & Regulation im Alltag Methoden: Kurzmeditation
11.15-12.00	Selbstmitgefühl (nach Kristin Neff, Chris Germer) Grundlage für einen freundlichen	Lernziele: Entwicklung eines freundlichen Umgangs mit sich selbst

	Umgang mit sich selbst, innere Stärke und gelingende Beziehungen <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Förderung von Resilienz und Beziehungsfähigkeit)</i>	Methode: Input, Selbstmitgefühlspause, Japanese Bowls (Video)
12.00-13.30	Mittagessen Praxismodul Ernährung – achtsame Alltagsküche	(siehe erste Beschreibung am Montagmorgen „Praxismodul Ernährung“)
13.30-14.30	Pause Wovon brauche ich Pause – und was tut mir jetzt gut?	Lernziele: Erholungsbedürfnisse und Selbstfürsorge reflektieren Methoden: Impuls + freie Pause
14.30-15.30	Zeit in der Natur Mit einer Frage gehen: im Gehen präsent bleiben und innere Antworten entstehen lassen	Lernziele: Intuitive Selbstwahrnehmung & innere Orientierung Methoden: Achtsames Gehen
15.30-16.00	Teezeit & kleine Stärkung	
16.00-17.00	Singen & Gefühle Musik als Sprache der Seele – im Klang bei sich & in Verbindung sein <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Emotionale Stabilisierung und Ausdrucksfähigkeit)</i>	Lernziele: Emotionaler Ausdruck und Verbindung Methoden: Stimme, Klang, Gruppenarbeit
18.00-19.15	Abendessen Praxismodul Ernährung – achtsame Alltagsküche	(siehe erste Beschreibung am Montagmorgen „Praxismodul Ernährung“)
Donnerstag	„Standort & Ausrichtung – bewusst & kreativ den eigenen Weg gestalten“	
08.00-09.00	Frühstück Praxismodul Ernährung – achtsame Alltagsküche.	(siehe erste Beschreibung am Montagmorgen „Praxismodul Ernährung“)
09.15-09.45	Morning circle & Embodiment gemeinsamer Start in den Tag mit Austausch & sanfter Aktivierung	Lernziele: Förderung von Körperwahrnehmung, Präsenz und Verbundenheit im gemeinsamen Ankommen Methoden: Minute der Stille, Speed Dating, Spiegel-Übung
09.45-10.30	Achtsame Kommunikation bewusst sprechen, zuhören und in Kontakt sein <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Stärkung kommunikativer Kompetenz, Teamfähigkeit und Konfliktfähigkeit im beruflichen Alltag)</i>	Lernziele: Förderung bewusster, klarer & wertschätzender Kommunikation & aktiven Zuhörens Methoden: Übungen zur achtsamen Kommunikation, Partnerarbeit, Reflexion
10.30-10.45	3-Minuten-Atemraum kurze Achtsamkeitspause zur Selbstwahrnehmung und Regulation	Lernziele: Selbstwahrnehmung & Regulation im Alltag Methoden: Kurzmeditation

10.45–11.30	Persönliche Rollenlandkarte eigene Rollen im Alltag erkennen und verstehen <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Förderung von Selbstführung, beruflicher Orientierung und Rollenklarheit im Arbeitskontext)</i>	Lernziele: Erkennen und Reflektieren eigener beruflicher und persönlicher Rollen sowie deren Wechselwirkungen Methoden: Visualisierungsarbeit, Einzel- und Gruppenreflexion, Austausch
11.30–12.00	Meine Kernwerte Orientierung für Entscheidungen und bewusstes Handeln im Alltag <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Stärkung werteorientierter Entscheidungsfähigkeit und authentischer Selbstführung im Berufsleben)</i>	Lernziele: Klarheit über persönliche Werte als Grundlage für stimmiges Handeln im beruflichen und privaten Kontext Methoden: Reflexionsübungen, Schreibimpulse, Austausch
12.00–13.30	Mittagessen Praxismodul Ernährung – achtsame Alltagsküche.	(siehe erste Beschreibung am Montagmorgen „Praxismodul Ernährung“)
13.30–14.30	Pause Wovon brauche ich Pause – und was tut mir jetzt gut?	Lernziele: Erholungsbedürfnisse und Selbstfürsorge reflektieren Methoden: Impuls + freie Pause
14.30–16.30	Zeit in der Natur barfuß & bewusst zum Meer gehen Singen „Ein Lied für mich“	Lernziele: Förderung von Präsenz und Selbstwahrnehmung Methoden: Achtsames Gehen
16.30–17.00	Teezeit & kleine Stärkung	
18.00–19.15	Abendessen Praxismodul Ernährung – achtsame Alltagsküche.	(siehe erste Beschreibung am Montagmorgen „Praxismodul Ernährung“)
19.30–20.30	Humor als Ressource Impulsvortrag zur erholsamen Wirkung, Meditation zum Tagesausklang <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Stress-reduktion + Förderung psych. Gesundheit)</i>	Lernziele: Entspannung und Perspektivwechsel Methoden: Impuls & Meditation
Freitag	„Integration – mitnehmen, was trägt“	
8.00–9.00	Frühstück Praxismodul Ernährung – achtsame Alltagsküche.	(siehe erste Beschreibung am Montagmorgen „Praxismodul Ernährung“)
09.15–09.45	Morning circle & Embodiment gemeinsamer Start in den Tag mit Austausch & sanfter Aktivierung	Lernziele: Förderung von Körperwahrnehmung, Präsenz und Verbundenheit im gemeinsamen Ankommen Methoden: Minute der Stille, Speed Dating, Bergmeditation
09.45–10.45	Der Bildungsurlaub als innere Reise Rückblick: Welche „Souvenirs“	Lernziele: Nachhaltige Integration des Erlernten in den

	nehme ich mit? Ausblick: Wie kann ich mich künftig gut nähren und für mich sorgen: geistig, körperlich und emotional, im Umgang mit mir selbst, meinen Beziehungen und im beruflichen Alltag?	beruflichen und privaten Alltag. Methoden: Meditation, Partnerarbeit, Brief an mich selbst, Plenumsbesprechung
10.45–11.30	Abschluss Feedback, Organisatorisches, Verabschiedung & Ausklang	Lernziele: Reflexion des Lernprozesses und bewusster Abschluss des Bildungsurlaubs. Methoden: Plenumsreflexion
Summe		40 UE = 30 Zeitstunden

Hinweis zum Seminarplan:

Essens- und Naturzeiten sind Teil des erfahrungsorientierten Lernsettings und werden anteilig als Unterrichtszeit berücksichtigt.

Programmänderungen vorbehalten. Pädagogische Anpassungen erfolgen nach Bedarf. Unterricht mit Theorie (60 %) und Praxis (40 %); theoretische Inhalte werden durch Übungen vertieft.

Zielgruppe: Alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Infos: www.kga-salute.de · www.bildungsurlaub.de