

Bildungsurlaub auf der Nordseeinsel 2027

Die Wellen des Lebens surfen – MBSR, Yoga & Natur für Entspannung und innere Stärke

Runterkommen und Auftanken – Frischer Wind für den Alltag

Termine (Dauer 5 Tage Mo-Fr, Anreise So)

21.-25.06.2027 Insel Langeoog / Haus Meedland

15.-19.11.2027 Insel Norderney / Gästehaus Inseloase



Dozentin: Sonja Boxberger

- Erfahrene Trainerin & systemische Coachin für achtsame Selbstführung
- Zertifizierte MBSR-Achtsamkeitstrainerin (nach Jon Kabat Zinn)
- Zertifizierte Mindful Parenting Trainerin (Achtsamkeit für Eltern)
- Zertifizierte Lachyoga Trainerin (CLYT nach Dr. Kataria)
- Zertifizierte Happy Panda Trainerin (Achtsamkeit für Kinder)
- Diplom-Sozialpädagogin (Kinder- und Jugendhilfe)
- Veranstaltungskauffrau (Musikindustrie, Tourismus)

Seminarbeschreibung

Dieses Retreat auf einer der inspirierenden Nordseeinseln basiert auf dem renommierten MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn und bietet eine ganzheitliche Achtsamkeitserfahrung. Durch verschiedene Meditationen, einfache und alltagspraktische Yogasessions und Bewegung am Meer schaffen wir Raum für echte Begegnungen – mit uns selbst und anderen. Zudem bereichert wissenswerter Input diese Erfahrungen umfassend.



Ob bei Sonnenschein oder stürmischer Brise: Wir nutzen die Natur als Spiegel unserer inneren Welt. Eine ausgewogene Mischung aus Stille, dynamischer Reflexion und Aktivität fördert heilsame Entspannung und hilft uns, kreative Wege zu finden, um bewusst und sicher auf den Wellen des Lebens zu surfen.



Mit Humor & Lebendigkeit erkunden wir auch die heiteren Seiten des Lebens. Inspirierende Impulse eröffnen frische Perspektiven und lassen unsere Authentizität entfalten.

Dieses Retreat vereint Achtsamkeit, Bewegung und Natur zu einer bereichernden Auszeit für Körper und Geist – für mehr Gelassenheit, (Selbst-)Mitgefühl, Lebendigkeit und Souldpower.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Salute-Team

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

Förderung mentaler Gesundheit und emotionaler Stabilität als Voraussetzung für Stressbewältigung, Arbeitsfähigkeit und ein gesundes gesellschaftliches Miteinander.

Seminarplan zum Bildungsurlaub ‚Die Wellen des Lebens surfen – MBSR, Yoga & Natur für Entspannung und innere Stärke‘

Zeit	Lerninhalte	Lernziele & Methoden
Montag	„Ankommen – die Wellen bewusst wahrnehmen“	
09.00–10.30	Begrüßung & Einführung Ankommen und Kennenlernen Erwartungen an den Bildungsurlaub Orientierung und praktische Fragen	Lernziele: Orientierung, Zielklärung Methoden: Vorstellen, Meditation, Austausch
10.45–12.30	Achtsamkeit als Haltung erkunden Vorgeschmack auf Achtsamkeit (Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Prävention stressbedingter psychischer Belastungen im Berufsalltag.)	Lernziele: Achtsamkeit verstehen Methoden: Impuls, Übung, Reflexion
12.30–14.00	Mittagessen & Pause	
14.00–15.30	Achtsam am Meer – Die Natur als Ressource Dem Angenehmen folgen – eine achtsame Sinnesreise am Meer (Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Naturbasierte Gesundheitsförderung als Ausgleich zu steigender Arbeitsverdichtung.)	Lernziele: Sinneswahrnehmung stärken, Bedürfnisse wahrnehmen Methoden: Naturübung, Austausch
15.45–17.15	Meditation zum Tagesausklang – Bodyscan – Achtsamkeitsmeditation im Liegen und Tagesreflexion	Lernziele: Körperwahrnehmung, Entspannung Methoden: Bodyscan, Reflexion
Dienstag	„Den Wellen begegnen – Stress verstehen und achtsam handeln“	
09.00–09.30	Morning circle & Embodiment Gemeinsamer Start in den Tag mit Austausch & spielerischer Aktivierung (Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Stärkung von Selbstregulation und sozialer Kompetenz im Berufsalltag.)	Lernziele: Ankommen, Gruppenprozess Methoden: Austausch, Somatic Movement
09:30–11.00	Yoga – Bewegte Achtsamkeitsmeditation Im Körper zuhause sein – Möglichkeiten entdecken und mit Grenzen umgehen (Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Gesundheitsförderliche Bewegung und Körperwahrnehmung als Beitrag zur Stressprävention und Erhaltung der Arbeitsfähigkeit.)	Lernziele: Selbstwahrnehmung, Umgang mit Grenzen, Selbstmitgefühl Methoden: Achtsame Bewegung, Theorieimpulse
11:15–12:30	Stress verstehen – Die automatische Stressreaktion Eigene Muster & persönliche Trigger erforschen und verstehen. (Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Stärkung der Stresskompetenz zur Förderung psych. Gesundheit u. Arbeitsfähigkeit.)	Lernziele: Erkennen und Verstehen individueller Stressmuster und Trigger Methoden: Input, Fallbeispiel, Partnerarbeit
12.30–14.00	Mittagessen & Pause	
14.00–14.45	Einführung in die Sitzmeditation Den Atem als Anker entdecken (Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Förderung von Konzentrationsfähigkeit u. Selbstregulation im Berufsalltag.)	Lernziele: Aufmerksamkeitslenkung Methoden: Meditation

15.00-16.00	Achtsam am Meer – Die Natur als Ressource Der Weg ist das Ziel. Eine Gehmeditation am Meer. Anschl. Zeit zur freien Verfügung.	Lernziele: Achtsamkeit vertiefen Methoden: Gehmediation
18.00-19.30	Abendessen & Pause	
19.30-20.30	Meditation zum Tagesabschluss Den Tag wahrnehmen, würdigen und sich selbst freundlich begegnen	Lernziele: Regeneration Methoden: Meditation
Mittwoch	„Auf den Wellen bleiben – Selbstmitgefühl und innere Stabilität entwickeln“	
07.15-08.00	Achtsam am Meer – Die Natur als Ressource Morgenmeditation im Rhythmus der Wellen mit dem Atem als Anker	Lernziele: Präsenz, innere Ruhe Methoden: Naturmeditation
08.00-09.00	Frühstück	
09.00-09.45	Morning circle & Embodiment Reflexion, Begegnung, & spielerische Aktivierung (Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Stärkung von Selbstregulation und sozialer Kompetenz im Berufsalltag.)	Lernziele: Lebendigkeit, Verbundenheit, Körperpräsenz Methoden: Somatic Movement, Begegnungsübungen, Austausch
09.45-11.00	Selbstmitgefühl – eine Antwort auf Stress Die Kraft einer mitfühlenden Haltung sich selbst gegenüber kennenlernen (Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Gesundheitsförderlicher Umgang mit Leistungsdruck und hohen Selbstansprüchen.)	Lernziele: Selbstmitgefühl entwickeln vs. Selbstkritik Methoden: Theorieimpulse, Übungen
11.15-12.30	Selbstmitgefühl in der Praxis – Die Selbstmitgefühlspause nach Kristin Neff	Lernziele: Intervention bei Stress, Selbstregulation Methoden: Praxis, Reflexion
12.30-14.00	Mittagessen & Pause	
14.00-15.30	Achtsam am Meer – Die Natur als Ressource Mit einer Frage gehen – im eigenen Rhythmus Antworten entstehen lassen und sich selbst freundlich begleiten	Lernziele: Intuition stärken Methoden: Naturübung
15.45-16.45	Umgang mit Gedanken – das ABCD-Modell Stressverstärkende Gedanken & alte Glaubenssätze erkennen und neue Handlungsspielräume entdecken (Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Entwicklung konstruktiver Denk- und Handlungsmuster zur Stressbewältigung.)	Lernziele: Gedanken als Gedanken wahrnehmen und reflektieren Methoden: Input, Fallbeispiel, Visualisierung, Übungen
16.45-17.15	Meditation zum Tagesausklang – Drei-Minuten-Atemraum Alltagstaugliche Kurzmeditation	Lernziele: Kurzintervention anwenden, Selbstregulation Methoden: Meditation

Donnerstag	„Den eigenen Kurs finden – Werte, Rollen und Ressourcen stärken“	
09.00–09.45	Morning circle & Embodiment Gemeinsamer Start in den Tag mit Austausch & Yoga-Sonnengruß <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Stärkung von Selbstregulation und sozialer Kompetenz im Berufsalltag.)</i>	Lernziele: Lebendigkeit, Verbundenheit, Körperpräsenz Methoden: Authentic Movement zu Musik, Begegnung, Austausch
09.45–11:00	Meine Rollenlandkarte – Zwischen Erwartungen und eigener Gestaltung Eigene Rollen wahrnehmen, reflektieren und bewusst ausrichten <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Reflexion beruflicher Rollen und Stärkung einer gesundheitsförderlichen Selbstführung.)</i>	Lernziele: Rollen reflektieren Methoden: Einzelarbeit, Austausch
11.15–12.30	Meine Werte – Orientierung für ein stimmiges Leben Eigene Kernwerte entdecken und bewusste Ausrichtung finden	Lernziele: Werte klären für den inneren Kompass Methoden: Übung, Austausch
12.30–14.00	Mittagessen & Pause	
14.00–15.00	Achtsam am Meer – Die Natur als Ressource Lebendigkeit spüren – Kraft schöpfen und Freude entdecken	Lernziele: Ressourcen stärken Methoden: Naturübung
15.00–16.00	Freude & Dankbarkeit – den Blick für das Nährende weiten Ressourcen wahrnehmen und bewusste Entscheidungen für den Alltag treffen <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Ressourcenorientierung als Bestandteil nachhaltiger Resilienzförderung.)</i>	Lernziele: Positive Ressourcen erkennen und stärken Methoden: Übungen, Austausch
18.00–19.30	Abendessen & Pause	
19.30–20.30	Yoga & Meditation zum Tagesausklang – Vom Körper in die innere Verbundenheit – eine Reise zum mitfühlenden Freund	Lernziele: Innere Balance Methoden: Yoga, Meditation
Freitag	„Mit Rückenwind weitergehen – Transfer und nachhaltige Selbstfürsorge“	
09:00–09.30	Morning circle & Embodiment Gemeinsamer Start in den Abschlusstag mit Austausch & spielerischer Aktivierung <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Stärkung von Selbstregulation und sozialer Kompetenz im Berufsalltag.)</i>	Lernziele: Lebendigkeit, Verbundenheit, Präsenz Methoden: Authentic Movement zu Musik, Begegnung, Austausch
09.30–10.00	Meine Woche als innere Reise – innehalten, zurückblicken und würdigen Was war für mich wesentlich?	Lernziele: Erkenntnisse sichern Methoden: Austausch in Zweiergruppen
10.00–10.30	Souvenirs der Reise – Highlights, Erkenntnisse & persönliche Ressourcen Inspiration durch den Austausch und die Kraft der Gemeinschaft	Lernziele: Ressourcen bewusst machen Methoden: Austausch im Plenum

10.45–11.45	Für mich Sorge tragen – Impulse für den Alltag Was unterstützt mich auf körperlicher, geistiger, emotionaler und Beziehungsebene? <i>(Gesellschaftsrelevanter Aspekt: Nachhaltige Integration gesundheitsförderlicher Strategien in Berufs- und Lebensalltag.)</i>	Lernziele: Transfer entwickeln Methoden: Visualisierung im Plenum
11.45–12.30	Eine liebevolle Botschaft an mich selbst – Reflektierende Schreibübung für den weiteren Weg	Lernziele: Selbstverpflichtung stärken, freundlichen Umgang mit sich selbst stärken Methoden: Schreibübung
12:30–13:30	Snackpause zum Mittag	
13.00–14.00	Abschluss und Abschied Feedback, Organisatorisches & gemeinsamer Ausklang	Lernziele: Lernerfolg sichern, Verbundenheit erleben Methoden: Feedback, Plenum
Summe		40 UE = 30 Zeitstunden

Hinweis zum Seminarplan:

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