

Verstehen. Handeln. Erleben. *Impulse, die begeistern.*

Fragen? Kontaktieren Sie uns: +49 (0)2275 203 92 11 Email: info@kga-salute.de

Bildungsurlaub auf Spiekeroog 2027

Haus Klasing

Ayurvedische Ernährung, Bewegung und Yoga

Gesundheitskompetenz und Resilienz im Berufsalltag –
Grundlagen und praktische Anwendung

Termine (Dauer 6 Tage So-Fr, Anreise Sa)

03.-09.04.27 und 19.-25.06.27



Dozentin: Diana Ivanova

- Zertifizierte Yoga-Lehrerin (Yin Yoga, Traumasensibles Yoga, Yoga Vidya, Satyananda Yoga)
- Zertifizierte Ayurvedische Ernährungsberaterin
- Zertifizierte Gruppentherapeutin
- Zertifizierte Trauma-Yoga-Therapeutin
- Balkan Gesang-Dozentin

Seminarbeschreibung

Gesundheit entsteht aus vielen kleinen Gewohnheiten – aus guter Ernährung, Bewegung, Ruhe, Schlaf, Begegnungen und Momenten der Freude.



Die ayurvedische Gesundheitslehre versteht Gesundheit als einen lebendigen Prozess, der täglich gepflegt werden kann. Gerade im Berufsalltag geraten diese Kraftquellen durch Zeitdruck, Stress und fehlende Erholung oft in den Hintergrund.



Dieser Bildungsurlaub vermittelt Grundlagen der ayurvedischen Ernährung und verbindet sie mit Yoga, Entspannung und gemeinsamer Praxis. Ayurveda und Yoga verstehen den Menschen als Einheit von Körper, Geist, Gefühlen und sozialen Beziehungen. Gesundheit entsteht dort, wo diese Bereiche im Einklang sind.

Gemeinsames Kochen, Essen, Bewegung, Entspannungsübungen und Erfahrungsaustausch machen die Inhalte unmittelbar erlebbar. Gemeinschaft, Freude und gegenseitige Unterstützung sind dabei wesentliche Bestandteile des Lernprozesses. So entwickeln die Teilnehmenden alltagstaugliche Gewohnheiten, stärken Gesundheit, Selbstfürsorge und Resilienz und finden individuelle Wege, diese nachhaltig in ihren Berufsalltag zu integrieren.



Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Salute-Team

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

Die Förderung von Gesundheitskompetenz und Resilienz leistet einen gesellschaftlichen Beitrag zur Prävention arbeitsbedingter Belastungen und zur nachhaltigen Erhaltung von Gesundheit und Arbeitsfähigkeit.

Seminarplan zum Bildungsurlaub ,Ayurvedische Ernährung, Bewegung und Yoga ‘

Zeit	Lerninhalte	Lernziele & Methoden
Samstag	,Ankunft‘	
18.00–19.00 Uhr	Leichtes Abendessen (Gemüsesuppe)	Lernziele: Durch unmittelbare Erfahrung in das Konzept der Woche eintauchen Methoden: Essen in Gemeinschaft
19.00–20.00 Uhr	Thema Einführung in Ayurveda und Seminarziele	Lernziele: Kennenlernen der Gruppe, Einführung in die Grundprinzipien des Ayurveda, Verständnis des Zusammenhangs zwischen Gesundheit, Ernährung und Resilienz Methoden: Impuls, Übung, Reflexion
Sonntag	,Ankommen im eigenen Rhythmus‘	
07.00–07.30 Uhr	Ayurvedische Reinigungsübungen für Nase, Zähne, Zunge und Körper	Lernziele: Üben und Verstehen der Prinzipien der ayurvedischen Hygiene Methoden: Impulsvortrag, eigene Übungen unter Supervision
7.30–8.30 Uhr	Sanfte Yoga-Praxis am Meer	Lernziele: Vertrauen in den Körper entwickeln, Wechselwirkung von Atem, Bewegung und Luft/Wind wahrnehmen, Morgenpraxis etablieren Methoden: Wir üben, wie Bewegung den Körper aktiviert, ohne ihn zu erschöpfen, und wie Atmung und Aufmerksamkeit unsere Regenerationsfähigkeit stärken können.
9.00–10.30 Uhr	Frühstück vorbereiten Gruppe 1 und Frühstück	Lernziele: Gemeinsam bereiten wir ein vielfältiges ayurvedisches Frühstück zu und erleben unmittelbar, wie das gemeinsame Frühstück für jeden Einzelnen anders sein kann und trotzdem Gesundheit fördernd Methoden: Impulsvortrag, gemeinsames Kochen
10.30–12.00 Uhr	Theorie Ayurveda: Typ-gerechte Ernährung	Lernziele: Die Teilnehmenden lernen die drei Doshas kennen, reflektieren eigene Ernährungsgewohnheiten und erkennen erste Zusammenhänge zwischen Konstitution und Ernährung. Methoden: Vortrag, Gruppenarbeit, Reflexion
12.00–13.30 Uhr	Gemeinsames Kochen und Mittagessen Gruppe 2	Lernziele: Gemeinsam bereiten wir eine ayurvedische Mahlzeit zu und erleben unmittelbar, wie Gewürze, Düfte, Farben und gemeinsames Essen Gesundheit fördern und Freude entstehen lassen. Wir lernen die Schritte des Kochens. Und Variationen für die verschiedenen Konstitutionstypen Methoden: Gemeinsames Kochen als praktische Anwendung der theoretischen Inhalte und Reflexion gesundheitsförderlicher Routinen. Gruppengespräche
13.30–15.30 Uhr	Pause	

15.30–16.30 Uhr	Yoga Nidra und Entspannung. Ressourcen für den Berufsalltag	Lernziele: Wahrnehmung eigener Stressmuster und Reflexion der Übertragbarkeit in den Berufsalltag. Methoden: Yoga-Nidra (Übung im Liegen, durch die Stimme der Leiterin geleitet)
17.00–18.00 Uhr	Theorie: Ayurvedische Ernährung: Was ist zu beachten?	Lernziele: Die basischen Prinzipien unterscheiden – im Vergleich zu anderen Ernährungsmethoden. Was, wie, wo, wann, wer, mit wem – die 6 Ayurvedischen Fragen jeder Mahlzeit verstehen. Methoden: dialogischer Fachimpuls
18.30–19.30 Uhr	Vorbereiten leichtes Abendessen	Lernziele: Durch Praxis die Kombination und Zubereitungsmethoden in Ayurveda lernen, Schritte des Kochens, Variationen für die verschiedenen Konstitutionstypen lernen und ausprobieren Methoden: Gemeinsames Kochen als praktische Anwendung der theoretischen Inhalte und Reflexion gesundheitsförderlicher Routinen.
19.30–20.30 Uhr	Entspannung in der Natur	Lernziele: Vertrauen in den Körper entwickeln, Wechselwirkung von Atem, Bewegung und Luft/Wind wahrnehmen Methoden: Wir üben, wie Bewegung den Körper aktiviert, ohne ihn zu erschöpfen, und wie Atmung und Aufmerksamkeit unsere Regenerationsfähigkeit stärken können
Montag	,Verdauung verstehen – Energie gewinnen‘	
07.00–07.30 Uhr	Ayurvedische Reinigungsübungen für Nase, Zähne, Zunge und Körper	Lernziele: Üben und Verstehen der Prinzipien der ayurvedischen Hygiene Methoden: Eigene Übungen unter Supervision
07.30–08.30 Uhr	Sanfte Yoga-Praxis am Meer	Lernziele: Vertrauen in den Körper entwickeln, Wechselwirkung von Atem, Bewegung und Luft/Wind wahrnehmen, Morgenpraxis etablieren Methoden: Wir üben, wie Bewegung den Körper aktiviert, ohne ihn zu erschöpfen, und wie Atmung und Aufmerksamkeit unsere Regenerationsfähigkeit stärken können.
9.00–10.30 Uhr	Frühstück vorbereiten Gruppe 2 und Frühstück	Lernziele: Gemeinsam bereiten wir ein vielfältiges ayurvedisches Frühstück zu und erleben unmittelbar, wie das gemeinsame Frühstück für jeden Einzelnen anders sein kann und trotzdem Gesundheit fördernd Methoden: Gemeinsames Kochen als praktische Anwendung der theoretischen Inhalte und Reflexion gesundheitsförderlicher Routinen
10.30–12.00 Uhr	Theorie: Wichtige Begriffe in Ayurveda: Doshas, Agni und Ama.	Lernziele: Die Teilnehmenden verstehen die Bedeutung von Agni und Ama, lernen entzündungshemmende Ernährung kennen und entwickeln Strategien für mehr Energie im Berufsalltag

	Entzündungs- hemmende Küche	Methoden: Fachvortrag, Gruppenreflexion, Arbeit in kleinen Gruppen
12.00–13.30 Uhr	Gemeinsames Kochen und Mittagessen Gruppe 1	Lernziele: Gemeinsam bereiten wir eine ayurvedische Mahlzeit zu und erleben unmittelbar, wie Gewürze, Düfte, Farben und gemeinsames Essen Gesundheit fördern und Freude entstehen lassen. Wir lernen die Schritte des Kochens. Und: Variationen für die verschiedenen Konstitutionstypen Methoden: Gemeinsames Kochen als praktische Anwendung der theoretischen Inhalte und Reflexion gesundheitsförderlicher Routinen.
13:30–14.30 Uhr	Pause	
14.30–16.00 Uhr	Bewegung und Yoga, Resilienz entwickeln für den beruflichen Alltag durch Entspannungs- kompetenz: wie funktioniert das	Lernziele: Vertrauen in den Körper entwickeln, Wechselwirkung von Atem, Bewegung und Luft/Wind wahrnehmen. Die Sinne in Bewegung wahrnehmen. Die Stille erforschen Methoden: Wir üben, wie Bewegung den Körper aktiviert, ohne ihn zu erschöpfen, und wie Atmung und Aufmerksamkeit unsere Regenerationsfähigkeit stärken können.
16.30–17.30 Uhr	Yoga Nidra	Lernziele: Wahrnehmung eigener Stressmuster und Reflexion der Übertragbarkeit in den Berufsalltag. Methoden: Geleitete Übung am Boden
18.00–19.30 Uhr	Vorbereiten leichtes Abendessen	Lernziele: Durch Praxis die Kombination und Zubereitungsmethoden in Ayurveda lernen, Schritte des Kochens, Variationen für die verschiedenen Konstitutionstypen lernen und ausprobieren Methoden: Gemeinsames Kochen als praktische Anwendung der theoretischen Inhalte und Reflexion gesundheitsförderlicher Routinen
18.00–19.30 Uhr	Klang Meditation	Lernziele: Stille als Ressource wahrnehmen, Wirkung von Klang auf der körperlichen und mentalen Ebene wahrnehmen Methoden: Geleitete Meditation durch den Gebrauch von unterschiedlichen Klang-Methoden (Koshi, Kalimba usw)
Dienstag	<i>„Gewürze als kleine Hausapotheke“</i>	
7.00–7.30 Uhr	Ayurvedische Reinigungsübungen für Nase, Zähne, Zunge und Körper	Lernziele: Praxis: Üben und Verstehen der Prinzipien der ayurvedischen Hygiene Methoden: Eigene Übungen unter Supervision
7.30–8.30 Uhr	Sanfte Yoga-Praxis am Meer	Lernziele: Vertrauen in den Körper entwickeln, Wechselwirkung von Atem, Bewegung und Luft/Wind wahrnehmen, Morgenpraxis etablieren Methoden: Wir üben, wie Bewegung den Körper aktiviert, ohne ihn zu erschöpfen, und wie Atmung und

		Aufmerksamkeit unsere Regenerationsfähigkeit stärken können.
9.00–10.30 Uhr	Frühstück vorbereiten Gruppe 1 und Frühstück	Lernziele: Gemeinsam bereiten wir ein vielfältiges ayurvedisches Frühstück zu und erleben unmittelbar, wie das gemeinsame Frühstück für jeden Einzelnen anders sein kann und trotzdem Gesundheit fördernd Methoden: Impulsvortrag, gemeinsames Kochen
10.30–12.00 Uhr	Theorie: Gewürze in der Ayurveda Küche	Lernziele: Die Teilnehmenden lernen wichtige ayurvedische Gewürze kennen, verstehen deren Wirkung und können sie im Alltag gezielt einsetzen. Methoden: Vortrag, Gewürzverkostung. Die Teilnehmenden unterscheiden, analysieren, übertragen, reflektieren und vergleichen.
12.00–13.30 Uhr	Gemeinsames Vorbereiten und Essen Gruppe 2	Lernziele: Gemeinsam bereiten wir eine ayurvedische Mahlzeit zu und erleben unmittelbar, wie Gewürze, Düfte, Farben und gemeinsames Essen Gesundheit fördern und Freude entstehen lassen. Wir lernen die Schritte des Kochens. Und Variationen für die verschiedenen Konstitutionstypen Methoden: Gemeinsames Kochen als praktische Anwendung der theoretischen Inhalte und Reflexion gesundheitsförderlicher Routinen. Gruppengespräche
13.30–14.30 Uhr	Pause	
14.30–16.00	Bewegung und Yoga	Lernziele: Vertrauen in den Körper entwickeln, Wechselwirkung von Atem, Bewegung und Luft/Wind wahrnehmen. Methoden: Wir üben, wie Bewegung den Körper aktiviert, ohne ihn zu erschöpfen, und wie Atmung und Aufmerksamkeit unsere Regenerationsfähigkeit stärken können.
16.30–17.30 Uhr	Yoga Nidra	Lernziele: Wahrnehmung eigener Stressmuster und Reflexion der Übertragbarkeit in den Berufsalltag. Methoden: Yoga Nidra Übung auf dem Boden
18.00–19.30 Uhr	Vorbereiten leichtes Abendessen	Lernziele: Durch Praxis die Kombination und Zubereitungsmethoden in Ayurveda lernen, Schritte des Kochens, Variationen für die verschiedenen Konstitutionstypen lernen und ausprobieren Methoden: Gemeinsames Kochen als praktische Anwendung der theoretischen Inhalte und Reflexion gesundheitsförderlicher Routinen
19.30–20.30 Uhr	Klang Meditation	Lernziele: Die Wirkung von Klängen als Ressource der Entspannung wahrnehmen. Wirkung von Klang auf der körperlichen und geistigen Ebene wahrnehmen. Methoden: Geleitete Meditationen mit unterschiedlichen Instrumenten
Mittwoch	,Gesund kochen im Berufsalltag‘	

07:00–07.30 Uhr	Ayurvedische Reinigungsübungen für Nase, Zähne, Zunge und Körper	Lernziele: Praxis: Üben und Verstehen der Prinzipien der ayurvedischen Hygiene Methoden: Eigene Übungen unter Supervision
07.30–08.30 Uhr	Sanfte Yoga-Praxis am Meer	Lernziele: Vertrauen in den Körper entwickeln, Wechselwirkung von Atem, Bewegung und Luft/Wind wahrnehmen, Morgenpraxis etablieren Methoden: Wir üben, wie Bewegung den Körper aktiviert, ohne ihn zu erschöpfen, und wie Atmung und Aufmerksamkeit unsere Regenerationsfähigkeit stärken können.
09.00–10.30 Uhr	Frühstück vorbereiten Gruppe 2 und Frühstücken	Lernziele: Gemeinsam bereiten wir ein vielfältiges ayurvedisches Frühstück zu und erleben unmittelbar, wie das gemeinsame Frühstück für jeden Einzelnen anders sein kann und trotzdem Gesundheit fördernd Methoden: Gemeinsames Kochen als praktische Anwendung der theoretischen Inhalte und Reflexion gesundheitsförderlicher Routinen
10.30–12.00 Uhr	Ayurveda im Alltag: wie kochen wir für die ganze Familie mit Spaß?	Lernziele: Die Teilnehmenden entwickeln einfache Routinen für den Berufsalltag, lernen zeitsparende Möglichkeiten einer gesunden Ernährung kennen und reflektieren Hindernisse und Ressourcen. Methoden: Lehrgespräch, Gruppenarbeit, gemeinsames Kochen, Yoga, Erfahrungsaustausch
12.00–13.30 Uhr	Gemeinsames Kochen und Mittagessen Gruppe 1	Lernziele: Gemeinsam bereiten wir eine ayurvedische Mahlzeit zu und erleben unmittelbar, wie Gewürze, Düfte, Farben und gemeinsames Essen Gesundheit fördern und Freude entstehen lassen. Wir lernen die Schritte des Kochens. Und: Variationen für die verschiedenen Konstitutionstypen Methoden: Gemeinsames Kochen als praktische Anwendung der theoretischen Inhalte und Reflexion gesundheitsförderlicher Routinen.
13.30–14.30 Uhr	Pause	
14.30–16.30 Uhr	Bewegung und Yoga	Lernziele: Vertrauen in den Körper entwickeln, Wechselwirkung von Atem, Bewegung und Luft/Wind wahrnehmen. Methoden: Wir üben, wie Bewegung den Körper aktiviert, ohne ihn zu erschöpfen, und wie Atmung und Aufmerksamkeit unsere Regenerationsfähigkeit stärken können.
17.00–18.00 Uhr	Yin Yoga und Yoga Nidra	Lernziele: Dehnung und langes Halten als Modelle der tiefen Entspannung erleben – das Bindegewebe als das „YIN“ im Körper. Wahrnehmung eigener Stressmuster und Reflexion der Übertragbarkeit in den Berufsalltag.

		Methoden: Praxis auf dem Boden. Geleitete Praxis durch Stimme
18.00–19.30 Uhr	Vorbereiten leichtes Abendessen	Lernziele: Durch Praxis die Kombination und Zubereitungsmethoden in Ayurveda lernen, Schritte des Kochens, Variationen für die verschiedenen Konstitutionstypen lernen und ausprobieren Methoden: Gemeinsames Kochen als praktische Anwendung der theoretischen Inhalte und Reflexion gesundheitsförderlicher Routinen
19.30–20.30 Uhr	Meditation/Singen	Lernziele: Stimme und Stille als unterschiedliche Quellen der Entspannung kennenlernen Methoden: Geleitete Stimm-Übungen, geleitete Meditation
Donnerstag	<i>„Resilienz entwickeln – Gesundheit nachhaltig gestalten“</i>	
07:00–07.30 Uhr	Ayurvedische Reinigungsübungen für Nase, Zähne, Zunge und Körper	Lernziele: Praxis: Üben und Verstehen der Prinzipien der ayurvedischen Hygiene Methoden: Eigene Übungen unter Supervision
07.30–08.30 Uhr	Sanfte Yoga-Praxis am Meer	Lernziele: Vertrauen in den Körper entwickeln, Wechselwirkung von Atem, Bewegung und Luft/Wind wahrnehmen, Morgenpraxis etablieren Methoden: Wir üben, wie Bewegung den Körper aktiviert, ohne ihn zu erschöpfen, und wie Atmung und Aufmerksamkeit unsere Regenerationsfähigkeit stärken können.
09.00–10.30 Uhr	Frühstück vorbereiten Gruppe 1 und Frühstück	Lernziele: Gemeinsam bereiten wir ein vielfältiges ayurvedisches Frühstück zu und erleben unmittelbar, wie das gemeinsame Frühstück für jeden Einzelnen anders sein kann und trotzdem Gesundheit fördernd Methoden: Gemeinsames Kochen als praktische Anwendung der theoretischen Inhalte und Reflexion gesundheitsförderlicher Routinen
10.30–12.00 Uhr	Theorie: Ayurvedische Grundlagen der guten Gesundheit 1	Lernziele: Die Teilnehmenden erkennen die Bedeutung von Regeneration, entwickeln persönliche Strategien zur Stressbewältigung, erstellen einen individuellen Gesundheitsplan. Methoden: Vortrag, Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Yoga Nidra, Meditation, Feedbackrunde
12.00–13.30 Uhr	Gemeinsames Zubereiten und Essen Gruppe 2	Lernziele: Gemeinsam bereiten wir eine ayurvedische Mahlzeit zu und erleben unmittelbar, wie Gewürze, Düfte, Farben und gemeinsames Essen Gesundheit fördern und Freude entstehen lassen. Wir lernen die Schritte des Kochens. Und Variationen für die verschiedenen Konstitutionstypen Methoden: Gemeinsames Kochen als praktische

		Anwendung der theoretischen Inhalte und Reflexion gesundheitsförderlicher Routinen.
13.30–14.30 Uhr	Pause	
14.30–16.30 Uhr	Bewegung und Yoga	Lernziele: Vertrauen in den Körper entwickeln, Wechselwirkung von Atem, Bewegung und Luft/Wind wahrnehmen. Methoden: Wir üben, wie Bewegung den Körper aktiviert, ohne ihn zu erschöpfen, und wie Atmung und Aufmerksamkeit unsere
17.00–17.30 Uhr	Yoga Nidra	Lernziele: Wahrnehmung eigener Stressmuster und Reflexion der Übertragbarkeit in den Berufsalltag. Methoden: Yoga Nidra Übung auf dem Boden
18.00–19.30 Uhr	Vorbereiten leichtes Abendessen	Lernziele: Durch Praxis die Kombination und Zubereitungsmethoden in Ayurveda lernen, Schritte des Kochens, Variationen für die verschiedenen Konstitutionstypen lernen und ausprobieren Methoden: Gemeinsames Kochen als praktische Anwendung der theoretischen Inhalte und Reflexion gesundheitsförderlicher Routinen
19.30–20.30 Uhr	Ayurvedische Grundlagen für den Alltag: Wie geht es weiter? Feedback	Lernziele: Die Teilnehmenden reflektieren ihren persönlichen Lernprozess, formulieren konkrete Umsetzungsschritte und sichern den Transfer in den beruflichen Alltag. Methoden: Gruppenreflexion, Transferplanung, Abschlussgespräch
19.30–20.30 Uhr	Meditation/Singen	Lernziele: Die Stimme und den Atem als Ressourcen der Entspannung lernen Methoden: Geleitete Meditation, Feedback-Runde
Freitag	<i>„Mit neuen Gewohnheiten nachhause“</i>	
07.00–07.30 Uhr	Ayurvedische Reinigungsübungen für Nase, Zähne, Zunge und Körper	Lernziele: Praxis: Üben und Verstehen der Prinzipien der ayurvedischen Hygiene Methoden: Eigene Übungen unter Supervision
07.30–08.30 Uhr	Sanfte Yoga-Praxis am Meer	Lernziele: Vertrauen in den Körper entwickeln, Wechselwirkung von Atem, Bewegung und Luft/Wind wahrnehmen, Morgenpraxis etablieren Methoden: Wir üben, wie Bewegung den Körper aktiviert, ohne ihn zu erschöpfen, und wie Atmung und Aufmerksamkeit unsere Regenerationsfähigkeit stärken können.
08.30–09.30 Uhr	Vorbereitung: Frühstück und leichtes Mittagessen zum Mitnehmen	Lernziele: Gemeinsam bereiten wir ein vielfältiges ayurvedisches Frühstück zu und erleben unmittelbar, wie das gemeinsame Frühstück für jeden Einzelnen anders sein kann und trotzdem Gesundheit fördernd Methoden: Gemeinsames Kochen als praktische Anwendung der theoretischen Inhalte und Reflexion

Verstehen. Handeln. Erleben. *Impulse, die begeistern.*

Fragen? Kontaktieren Sie uns: +49 (0)2275 203 92 11 Email: info@kga-salute.de



		gesundheitsförderlicher Routinen
09.30–10.30 Uhr	Abschlussrunde	Moderiertes Gruppengespräch, Reflexionsrunde
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