

Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness

Innere Balance und Energie für Alltag und Beruf

Bildungsurlaub auf der Nordseeinsel

5 Tage (Mo-Fr)

23.02.-27.02.2026 Borkum Haus Alter Leuchtturm

16.03.-20.03.2026 Langeoog Haus Meedland

29.06.-03.07.2026 Spiekeroog Haus Barmen

Dozentin: Andrea Jakubek

- Yogalehrerin Hatha Yoga, Hormon Yoga (Yoga Schule Gudrun Pistono)
- Yogalehrerin Yin Yoga (BYV).
- Klangreise und Klangmeditation (BYVG)
- Klangmassage mit Tibetischen Klangschalen
- Business Yoga (Yoga auf dem Stuhl)
- Diplom-Kauffrau



Seminarbeschreibung



Erleben Sie eine Woche Yoga, Bewegungswellness, Klang und Natur auf einer stimmungsvollen Nordseeinsel mit Meer, Strand und Küstenlandschaft. Die besondere Atmosphäre lädt zu Bewegung, Stille und Entspannung ein und stärkt Körper, Geist und Seele.

In einem unterstützenden Miteinander praktizieren Sie Hatha Yoga und Bewegungswellness, spüren die Wirkung der Asanas, schöpfen Energie durch Pranayama und sammeln Kraft in Tiefenentspannungen.

Sie erleben Einheiten in der Natur, Momente der Stille und Klangübungen im Yoga, die Ihre persönlichen Ressourcen aktivieren und Ihnen helfen, in Balance zu kommen. Die Impulse lassen sich nachhaltig in Alltag und Beruf integrieren.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Salute-Team



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

Die Inhalte zeigen, wie individuelle Gesundheitsförderung die persönliche Leistungsfähigkeit und Resilienz stärkt und somit aktive Teilhabe in Beruf und Gesellschaft ermöglicht.

Seminarplan zum Bildungsurlaub ,Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness ‘

| Zeit | Lerninhalte | Lernziele & Methoden |
|-----------------|---|--|
| Montag | | |
| 10.00-12.00 | Kennenlernen, Ankommensrunde, Organisation, Seminarziele Persönliche Erwartungen und individuelle Zielsetzungen der Teilnehmenden | Lernziele: Orientierung im Seminar, bewusste Zielklärung, Förderung von Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortung im Rahmen individueller Gesundheitsförderung. Methoden: Kennenlernrunde, moderierter Austausch, Kartenabfrage, Plenumsgespräch |
| 12.00-14.30 | Mittagessen & Pause | |
| 14.30 – 18.00 | Bewegungswellness in der Natur • Sanfte Dehn- und Atemübungen • achtsame Bewegung Ankommens-Yogastunde (30 Minuten Pause integriert) (gesellschaftsrelevanter Aspekt: Bewegungsmangel, steigende Stressbelastung und fehlende Regenerationsräume in modernen Arbeits- und Lebenswelten sowie deren Auswirkungen auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit) | Lernziele: Aktivierung des Körpers, bewusste Körperwahrnehmung, Kennenlernen grundlegender Atem- und Bewegungsformen zur Förderung von Entspannung und Energie. Methoden: Praktische Übungen in der Natur, angeleitete Yogapraxis, Atemlenkung, Reflexion |
| 18.00-20.00 | Abendessen & Pause | |
| 20.00-21.00 | Entspannungstechniken - Mit Entspannung in den Abend | Lernziele: Erlernen und Erfahren von Entspannungstechniken zur Regeneration u. Stressreduktion. Methoden: Geführte Entspannungsübung, Körperwahrnehmung, Reflexion |
| Dienstag | | |
| 07.15 – 08.00 | Bewegungswellness in der Natur • Erfahrung von Stille, • Dehn- und Atemübungen | Lernziele: Förderung von Achtsamkeit, bewusster Start in den Tag, Wahrnehmung von Natur als Ressource. Methoden: Praktische Übungen, stille Wahrnehmungsphasen, Atemübungen |

| | | |
|-----------------|---|--|
| 08:00-09:30 | Frühstück & Pause | |
| 09:30-12:00 | <p>Was ist Yoga? Wirkung und Yogastile</p> <p><i>(gesellschaftsrelevanter Aspekt: ganzheitliche Präventionsansätze zur Stärkung von Resilienz und Arbeitsfähigkeit in einer zunehmend verdichteten Arbeitswelt)</i></p> | <p>Lernziele: Grundverständnis von Yoga, dessen Wirkungsweisen auf Körper und Geist sowie Überblick über unterschiedliche Yogastile.</p> <p>Methoden: Impulsvortrag, Erfahrungsaustausch, kurze Praxisimpulse</p> |
| 12.30-14.00 | Mittagessen & Pause | |
| 14.00-18.00 | <p>Bewegungswellness in der Natur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erfahrung von Stille • Dehn- und Atemübungen <p>Yogastunde Schwerpunkt Rücken <i>(30 Minuten Pause integriert)</i></p> <p><i>(gesellschaftsrelevanter Aspekt: hohe Prävalenz muskulärer Beschwerden durch sitzende Tätigkeiten, Bildschirmarbeit und einseitige Belastungen im Berufsalltag)</i></p> | <p>Lernziele: Stärkung der Rückenmuskulatur, Förderung von Beweglichkeit und Körperbewusstsein, Prävention von muskulären Belastungen im Berufsalltag.</p> <p>Methoden: Praktische Yogapraxis, funktionelle Übungen, Entspannung</p> |
| 18.00-20.00 | Abendessen & Pause | |
| 20.00-21.00 | <p>Klang und Schwingung im Yoga Klangreise „Der Klang in mir“</p> | <p>Lernziele: Erfahrung von Klang als Entspannungs- und Regenerationsressource, Förderung innerer Balance.</p> <p>Methoden: Klangreise, Wahrnehmungsübungen, stille Reflexion</p> |
| Mittwoch | | |
| 07.15-8.00 | <p>Bewegungswellness in der Natur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erfahrung von Stille • Dehn- und Atemübungen | <p>Lernziele: Vertiefung von Achtsamkeit und Körperwahrnehmung, Nutzung der Natur zur mentalen Ausrichtung.</p> <p>Methoden: Praktische Übungen, Atemlenkung, stille Geh- und Wahrnehmungsphasen</p> |
| 08.00-09.30 | Frühstück & Pause | |
| 09.30-12.00 | <p>Vertiefung der Yogastile Yoga auf dem Stuhl, Augenyoga Theoretische Einführung in Yin Yoga</p> <p><i>(gesellschaftsrelevanter Aspekt: Anpassung</i></p> | <p>Lernziele: Kennenlernen angepasster Yogapraktiken für Alltag und Beruf sowie Verständnis der Grundlagen von Yin Yoga.</p> |

| | | |
|-------------------|--|---|
| | <i>gesundheitsförderlicher Bewegungsangebote an unterschiedliche körperliche Voraussetzungen, Altersgruppen und Arbeitsbedingungen)</i> | Methoden: Impulsvortrag, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch |
| 12:00-16:30 | Mittagessen & Pause | |
| 16.30-18.00 | Yin-Yogastunde | Lernziele: Erleben von Ruhe, Dehnung und Loslassen, Förderung der Regeneration und des inneren Gleichgewichts. Methoden: Geführte Yin-Yogapraxis, Atemlenkung, kurze Reflexion |
| Donnerstag | | |
| 07.15 – 08.00 | Bewegungswellness in der Natur Erfahrung der Stille, Dehn- und Atemübungen | Lernziele: Stärkung von Achtsamkeit und mentaler Präsenz als Ressource für den Berufsalltag. Methoden: Praktische Übungen, Atem- und Wahrnehmungsübungen |
| 08:00-09:30 | Frühstück & Pause | |
| 09.30 – 12.00 | Körperliche und geistige Wirkungen des Yoga <i>(gesellschaftsrelevanter Aspekt: Wertorientierung, Sinnfragen und ganzheitliche Gesundheitskonzepte im Spannungsfeld von Leistungsanforderungen und Selbstfürsorge)</i> | Lernziele: Verständnis der ganzheitlichen Wirkung von Yoga sowie der historischen und philosophischen Grundlagen. Methoden: Impulsvortrag, Plenum, Reflexion |
| 12.00-14.00 | Mittagessen & Pause | |
| 14.00-18.00 | Bewegungswellness in der Natur • Barfußgehen, Gehmeditation Gehirn und Yoga Formen der Meditation • „Finde deine Meditation“ <i>(30 Minuten Pause integriert)</i> | Lernziele: Förderung von Konzentration, mentaler Klarheit u. Stressbewältigung; Kennenlernen diverser Meditationsformen Methoden: Praktische Naturübungen, Meditationen, kurze Theorieimpulse, Reflexion |
| Freitag | | |
| 07:15-08:00 | Bewegungswellness in der Natur Erfahrung der Stille, Dehn- und Atemübungen | Lernziele: Verinnerlichung achtsamer Bewegungs- und Atemroutinen. Methoden: Praxisübungen, Stilleübungen |

| | | |
|-------------|---|--|
| 08.00-10.00 | Frühstück & Pause | |
| 10:00-12.00 | <ul style="list-style-type: none"> • Transfer in Alltag und Beruf • Anregung für den (Arbeits-)Alltag • Kurzmeditation „Der Berg“ <p><i>(gesellschaftsrelevanter Aspekt: nachhaltige Gesundheitsförderung durch Eigenverantwortung, Gesundheitskompetenz und Transferfähigkeit im beruflichen Alltag)</i></p> <p>Feedback und Abschied</p> | <p>Lernziele: Nachhaltige Integration der Seminarinhalte in Alltag und Berufsleben, bewusster Abschluss des Lernprozesses.</p> <p>Methoden: Partnerarbeit, Meditation, Plenumsreflexion, Feedbackrunde</p> |
| 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