

Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness

Innere Balance und Energie für Alltag und Beruf

Bildungsurlaub in der Vulkaneifel

5 Tage (Mo-Fr)



14.09.-18.09.2026

Haus Königssee,
Oberdürenbach



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 in der malerischen Vulkaneifel – umgeben von sanften Wiesen, dichten Wäldern und ursprünglicher Vulkanlandschaft. 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		
15.00-16.30	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
16.30-17.00	Pause	
17.00 – 18.30	Einführung in Yoga und Bewegungswellness Sanfte Ankommens-Yogapraxis <i>(gesellschaftsrelevanter Aspekt: Bewegungsmangel, steigende Stressbelastung und fehlende Regenerationsräume in modernen Arbeits- und Lebenswelten sowie deren Auswirkungen auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit)</i>	Lernziele: Aktivierung des Körpers, bewusste Körperwahrnehmung, Kennenlernen grundlegender Atem- und Bewegungsformen Methoden: Angeleitete Yogapraxis, Atemlenkung, Reflexion
18.30-20.00	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	Was ist Yoga?	Lernziele:

	<p>Wirkung und Yogastile</p> <p><i>(gesellschaftsrelevanter Aspekt: ganzheitliche Präventionsansätze zur Stärkung von Resilienz und Arbeitsfähigkeit in einer zunehmend verdichteten Arbeitswelt)</i></p>	<p>Grundverständnis von Yoga, dessen Wirkungsweisen auf Körper und Geist sowie Überblick über unterschiedliche Yogastile.</p> <p>Methoden: Impulsvortrag, Erfahrungsaustausch, kurze Praxisimpulse</p>
12.00-14.00	Mittagessen & Pause	
14.00-15.45	<p>Bewegungswellness in der Natur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erfahrung von Stille • Dehn- und Atemübungen 	<p>Lernziele: Verbesserung von Beweglichkeit und Körperwahrnehmung</p> <p>Methoden: Praktische Übungen in der Natur</p>
15.45-16.15	Pause	
16.15-18.00	<p>Yogastunde Schwerpunkt Rücken</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: Funktionelle Übungen, Yogapraxis</p>
18.00-20.00	Abendessen & Pause	
20.00-21.00	<p>Klang und Schwingung im Yoga</p> <p>Klangreise „Der Klang in mir“</p>	<p>Lernziele: Förderung von Entspannung und 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</p> <p>Yoga auf dem Stuhl, Augenyoga Theoretische Einführung in Yin Yoga</p>	<p>Lernziele: Kennenlernen angepasster Yogapraktiken für Alltag und Beruf sowie Verständnis der</p>

	<i>(gesellschaftsrelevanter Aspekt: Anpassung gesundheitsförderlicher Bewegungsangebote an unterschiedliche körperliche Voraussetzungen, Altersgruppen und Arbeitsbedingungen)</i>	Grundlagen von Yin Yoga. Methoden: Impulsvortrag, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch
12.00-14.00	Mittagessen & Pause	
14.00-15.45	Bewegungswellness in der Natur	Lernziele: Förderung von Entspannung und Beweglichkeit Methoden: Achtsame Bewegung, Naturerfahrung
14.00-15.45	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	
14.00-15.45	Bewegungswellness in der Natur • Barfußgehen, Gehmeditation	Lernziele: Förderung von Körperbewusstsein und Stressabbau Methoden: Naturübungen, Gehmeditation
15.45-16.15	Pause	

16.15-18.00	<p>Gehirn und Yoga Formen der Meditation • „Finde deine Meditation“</p> <p><i>(gesellschaftsrelevanter Aspekt: Umgang mit mentaler Belastung und Förderung von Konzentrationsfähigkeit im Berufsalltag)</i></p>	<p>Lernziele: Verbesserung von Konzentration und Stressbewältigung</p> <p>Methoden: Meditation, Theorieimpulse, Reflexion</p>
Freitag		
07:15-08:00	<p>Bewegungswellness in der Natur Erfahrung der Stille, Dehn- und Atemübungen</p>	<p>Lernziele: Verinnerlichung achtsamer Bewegungs- und Atemroutinen.</p> <p>Methoden: Praxisübungen, Stilleübungen</p>
08.00-10.00	Frühstück & Pause	
10:00-12.00	<p>Transfer in Alltag und Beruf Anregungen für den (Arbeits-) Alltag Kurzmeditation „Was ist für mich umsetzbar?“ Feedback und Abschlussrunde</p> <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