Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness

Innere Balance und Energie für Alltag und Beruf

Bildungsurlaub an der Nordseeküste

vom **06.-10.12.2027** (5 Tage von Mo-Fr)
im Noord Hotel in Carolinensiel



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 an der stimmungsvollen Nordseeküste mit Wattenmeer, Sielhafen 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		
14.00-16.00	**Kennenlernen, Ankommensrunde, Organisation, Seminarziele** Persönliche Erwartungen und individuelle Zielsetzungen der Teilnehmenden	**Lernziele:** Orientierung im Seminar, bewusste Zielklärung, Förderung von Selbstwahrneh-mung und Eigenverantwortung im Rahmen individueller Gesundheitsförderung. **Methoden:** Kennenlernrunde, moderierter Austausch, Kartenabfrage, Plenumsgespräch
16:00-16:30	Pause	
16:30 – 18.00	**Bewegungswellness in der Natur** • Sanfte Dehn- und Atemübungen • achtsame Bewegung *(gesellschaftsrelevanter Aspekt: Bewe-gungsmangel, steigende Stressbelastung und fehlende Regenerationsräume in modernen Arbeits- und Lebenswelten sowie deren Auswirkungen auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit)*	**Lernziele:** Aktivierung des Körpers, bewusste Körperwahrnehmung. **Methoden:** Praktische Übungen in der Natur, Reflexion
18.00-19.00	Abendessen & Pause	
19.15-20.00	**Ankommens-Yogastunde**	**Lernziele:** Kennenlernen grundlegender Atem- und Bewegungsformen zur Förderung von Entspannung und Energie. **Methoden:** angeleitete Yogapraxis, Atemlenkung, Reflexion
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?** Wirkung und Yogastile *(gesellschaftsrelevanter Aspekt: ganzheitliche Präventionsansätze zur Stärkung von Resilienz und Arbeitsfähigkeit in einer zunehmend verdichteten Arbeitswelt)*	**Lernziele:** Grundverständnis von Yoga, dessen Wirkungsweisen auf Körper und Geist sowie Überblick über unterschiedliche Yogastile. **Methoden:** Impulsvortrag, Erfahrungs-austausch, kurze Praxisimpulse
12.30-14.00	Mittagessen & Pause	
14.00-17.00	**Bewegungswellness in der Natur** • Erfahrung von Stille • Dehn- und Atemübungen **Yogastunde Schwerpunkt Rücken** *(30 Minuten Pause integriert)* *(gesellschaftsrelevanter Aspekt: hohe Prävalenz muskulärer Beschwerden durch sitzende Tätigkeiten, Bildschirmarbeit und einseitige Belastungen im Berufsalltag)*	**Lernziele:** Stärkung der Rückenmuskulatur, Förderung von Beweglichkeit und Körperbewusstsein, Prävention von muskulären Belastungen im Berufsalltag. **Methoden:** Praktische Yogapraxis, funktio-nelle Übungen, Entspannung
17.00-20.00	Abendessen & Pause	
20.00-21.00	**Klang und Schwingung im Yoga** Klangreise „Der Klang in mir“	**Lernziele:** Erfahrung von Klang als Entspannungs- und Regenerationsressource, Förderung innerer Balance. **Methoden:** Klangreise, Wahrnehmungs-übungen, stille Reflexion
Mittwoch		
07.15-8.00	**Bewegungswellness in der Natur** • Erfahrung von Stille • Dehn- und Atemübungen	**Lernziele:** Vertiefung von Achtsamkeit und Körperwahrnehmung, Nutzung der Natur zur mentalen Ausrichtung. **Methoden:** Praktische Übungen, Atemlen-kung, stille Geh- und Wahrnehmungsphasen

08.00-09.30	Frühstück & Pause	
09.30-12.00	**Vertiefung der Yogastile** Yoga auf dem Stuhl, Augenyoga Theoretische Einführung in Yin Yoga *(gesellschaftsrelevanter Aspekt: Anpassung gesundheitsförderlicher Bewegungsangebote an unterschiedliche körperliche Voraussetzungen, Altersgruppen und Arbeitsbedingungen)*	**Lernziele:** Kennenlernen angepasster Yogapraktiken für Alltag und Beruf sowie Verständnis der Grundlagen von Yin Yoga. **Methoden:** Impulsvortrag, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch
12:00-15.00	Mittagessen & Pause	
15.00-17.30	**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** *(gesellschaftsrelevanter Aspekt: Werteorientierung, Sinnfragen und ganzheitliche Gesundheitskonzepte im Spannungsfeld von Leistungsanforderungen und Selbstfürsorge)*	**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:** Praktische Naturübungen, Meditationen, Reflexion
15.45-16.15	Pause	

16.15-18.00	**Gehirn und Yoga** **Formen der Meditation** • „Finde deine Meditation“	**Lernziele:** Förderung von Konzentration, mentaler Klarheit u. Stress-bewältigung; Kennenlernen diverser Meditationsformen **Methoden:** Meditation, 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
08.00-09.45	Frühstück & Pause	
09.45-11.45	**Transfer in Alltag und Beruf** • Anregung für den (Arbeits-)Alltag • Kurzmeditation „Der Berg“ *(gesellschaftsrelevanter Aspekt: nachhaltige Gesundheitsförderung durch Eigenverantwortung, Gesundheitskompetenz und Transferfähigkeit im beruflichen Alltag)*	**Lernziele:** Nachhaltige Integration der Seminarinhalte in Alltag und Berufsleben, bewusster Abschluss des Lernprozesses. **Methoden:** Partnerarbeit, Meditation, Plenumsreflexion, Feedbackrunde
11.45-12.15	Pause	
12.15-14.00	Transfer in Alltag und Beruf (Fortsetzung) **Feedback und Abschied**	**Lernziele:** Bewusster Abschluss des Lernprozesses. **Methoden:** Partnerarbeit, Meditation, Plenumsreflexion, Feedbackrunde
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