

**Bildungsurlaub: Naturerfahrung durch Yoga und
Bewegungswellness
14.09.-18.09.2026 Langeoog / Haus Meedland
Dozentin: Diana Ivanova**

Anreise am Sonntag, den 13.09.2026 ab 14.30 Uhr

Montag 8 UE

- 9:00 - 11:00 Begrüßung, Vorstellungsrunde
persönliche Erwartungen und Ziele
11.30 - 12:30 Einführung in die Themen Yoga und BW
14:00 - 17:00 Ankommens Yogaeinheit
17:30 - 18:00 Theorie der Entspannung und Praxis – Yoga Nidra
18:15 - 19:30 Abendessen

Dienstag 10 UE

- 07:15-08:00 BW: Meditation/Atemübungen/Körperübungen
08:00 - 09:30 Frühstück
09:30 - 11:30 Theorie - Was ist Yoga/Wirkung/Stile
12:00 - 14:00 Mittagessen
14:00 - 16:00 BW in der Natur: Waldbaden/Gehmeditation/Dehnübungen/Atemübungen
16:00 - 16:15 Pause
16:15 - 18:00 Praxis - Yogastunde (Business Yoga/Hatha-Yoga)
18:00 - 19:30 Abendessen
Theorie – Klang, Heilsames Singen und Schwingung im
20:00 - 20:30 Yoga
20:30 - 21:00 Klangreise und Heilsames Singen - "Der Klang in mir"

Mittwoch 8 UE

- 07:15-08:00 BW: Meditation/Atemübung/Körperübungen
08:00 - 09:30 Frühstück
09:30 - 11:30 Theorie und Praxis - Yin Yoga
12:00 - 14:00 Mittagessen
14:00 - 16:00 BW in der Natur: Klang und Bewegung
16:00 - 16:15 Pause
16:15 - 18:15 Praxis - Yin Yogastunde
18:15- 19:30 Abendessen
Abend frei

Donnerstag 9 UE

- Ausschlafen
08:00 - 09:30 Frühstück

	Theorie - Körperliche und geistige Wirkungen des Yoga/Formen der Meditation - Finde Deine
09:30 - 11:30	Meditationsform
12:00 - 14:00	Mittagessen BW in der Natur:
14:00 - 16:00	Meditation/Atemübung/Körperübungen
16:00 - 16:15	Pause
16:15 - 18:00	Theorie - Körperliche und geistige Wirkungen des Yoga
18:00 - 19:30	Abendessen
20:00 - 21:00	Theorie in Verbindung mit Praxis

Freitag 4,5 UE

07:15-08:00	Bewegungswellness am Morgen - Übungen vertiefen
08:00 - 10:00	Frühstück und Packen Theorie in Verbindung mit Praxis : Anregungen für den
10:00 - 11:00	(Büro)Alltag/Kurzmeditation
11:00 - 12:00	Abschied mit Rückmeldung

Summe: 38,5 UE

Yoga, innehalten, entspannen und Natur.

Yoga bedeutet soviel wie „Einheit, Harmonie“. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Hatha Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Wir ergänzen Yoga durch ausgiebige geführte Bewegungswellness auf der wunderschönen Nordseeinsel Langeoog. Erleben Sie Yoga, haben Sie Zeit für Nordic Walking, Laufen oder Spaziergänge, kombiniert mit Spaß und Leichtigkeit. Dies wirkt motivierend, setzt Potentiale frei und stehen exemplarisch für gemeinschaftliches Tun, auch in der Arbeitswelt.

Sie lernen zudem zum Ende eines jeden Tages Techniken und Fähigkeiten, die auch im alltäglichen Leben der Stressbewältigung dienen.

Das Seminar konzentriert sich eine Woche auf die eigene Gesundheit. Erleben Sie Entspannung und entfliehen Sie dem vorweihnachtlichen Stress.

Seminarinhalte

In diesem Seminar praktizieren Sie Yoga, Bewegungswellness und lernen verschiedene Techniken der Entspannung kennen.

- Sie bewegen sich.
- Sie praktizieren Yoga.
- Sie steigern Ihre Erholungskompetenz.
- Sie setzen Ihre Ressourcen zielgerichtet ein und fühlen sich in Ihrem Körper wohler.
- Und das in wunderschöner Natur.

Sie reisen sonntags ganz entspannt an. Das Seminar beginnt am Montagvormittag und endet am Freitag so, dass Sie die Tagesfähre bequem erreichen können.

Bitte bequeme Kleidung / warme Sportkleidung / wetterfeste Kleidung mitbringen.

Vorkenntnisse oder besondere Sportlichkeit sind nicht erforderlich.

Änderungen der Seminarstruktur sind aus didaktisch-methodischen Gründen möglich.