

Bildungsurlaub:

Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness

10.05.-14.05.2027 Haus Königssee Oberdürenbach

Dozentin: Diana Ivanova

Montag 6 UE

- 15:00 - 16:00 Begrüßung, Vorstellungsrunde
persönliche Erwartungen und Ziele
- 16:00 - 17:00 Einführung in die Themen Yoga und BW
- 17:00 - 18:15 Ankommens Yogastunde
- 18:15 - 19:30 Abendessen
- 20:30 - 21.30 Theorie der Entspannung und Praxis – Yoga Nidra

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

- 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

