Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness

Innere Balance und Energie für Alltag und Beruf

Bildungsurlaub auf Norderney

22.02.–26.02.2027 Haus Klipper I 5 Tage (Mo–Fr)

22.11.–26.11.2027 Haus Klipper



Dozentin: Ines Rogge

- Yogalehrerin
- Integrative Lauftherapeutin
- Leiterin für therapeutischen Tanz
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Examinierte Krankenschwester

Seminarbeschreibung



Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle bewegungs- und entspannungsinteressierten Menschen, die Yoga, Bewegung und Natur in einem gesundheitsfördernden Zusammenhang kennenlernen möchten. Die besondere Atmosphäre der Nordseeinsel Norderney – mit Weite, Meer und frischer Brise – bietet dafür einen idealen Rahmen.

Yoga fördert die bewusste Wahrnehmung von Körper und Geist, unterstützt die Konzentration und stärkt die innere Ausrichtung. Ergänzt wird die Yogapraxis durch Laufen und Walken in der Natur, gezielte Kräftigungsübungen sowie Entspannungs- und Meditationsverfahren. Die Kombination aus Bewegung, Achtsamkeit und Natur hilft, Stress abzubauen und persönliche Ressourcen zu stärken – und zusammen macht es noch mehr Freude.

Ziel des Seminars ist es, grundlegende Bewegungs- und Achtsamkeitsformen kennenzulernen und einzuüben, die sich nachhaltig in den privaten und beruflichen Alltag integrieren lassen.



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	• Begrüßung und Organisation • Kennenlernen der Teilnehmenden • Einführung in das Seminar • Persönliche Erwartungen und individuelle Zielsetzungen • Einführung in das Thema Gesundheitskompetenz und Bildungsurlaub ***(gesellschaftsrelevanter Aspekt:*** *Gesundheitsförderung als Bestandteil lebenslangen Lernens und Eigenverantwortung in einer sich wandelnden Arbeitswelt.)*	**Lernziele:** Orientierung, Zielklärung, Gesundheitskompetenz **Methoden:** Austausch, Kartenabfrage, Plenum
16.00–17.45	• Einführung in Yoga und Bewegungswellness • Grundlagen der Körper- und Atemwahrnehmung • Sanfte Ankommens-Yogapraxis ***(gesellschaftsrelevanter Aspekt:*** *Bewegungsmangel, steigende Stressbelastung und fehlende Regenerationsräume in modernen Arbeits- und Lebenswelten sowie deren Auswirkungen auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit.)*	**Lernziele:** Körperwahrnehmung, Yoga-Grundlagen **Methoden:** Yogapraxis, Atemübungen, Reflexion
17.45–19.30	**Abendessen & Pause**	
19.30–20.30	• Entspannungstechniken • Atemlenkung • Progressive Muskelentspannung oder Bodyscan • Reflexion des ersten Seminartages	**Lernziele:** Entspannung, Stressregulation **Methoden:** Entspannungsübungen, Körperwahrnehmung
Dienstag		
09.00–10.30	• Was ist Yoga? • Geschichte und Entwicklung • Yoga als ganzheitliches Gesundheitskonzept ***(gesellschaftsrelevanter Aspekt:*** *ganzheitliche Präventionsansätze zur Stärkung von Resilienz und Arbeitsfähigkeit in einer zunehmend verdichteten Arbeitswelt)*	**Lernziele:** Yoga verstehen, Gesundheitsansatz kennenlernen **Methoden:** Impulsvortrag, Erfahrungs-austausch, kurze Praxisimpulse

10.45–12.30	• Wirkung des Yoga auf Körper und Geist • Überblick über verschiedene Yogastile • Praktische Übungsbeispiele ***(gesellschaftsrelevanter Aspekt:** Resilienz-förderung und Umgang mit zunehmenden körperlichen und psychischen Belastungen im Berufsalltag.)*	**Lernziele:** Wirkungen und Yogastile erfahren **Methoden:** Vortrag, Praxisimpulse, Reflexion
12.30–14.00	**Mittagessen & Pause**	
14.00–15.30	• Bewegungswellness in der Natur • Erfahrung von Stille • Achtsamkeitsübungen • Dehn- und Atemübungen ***(gesellschaftsrelevanter Aspekt:** Naturerfahrung und Achtsamkeit als Ressourcen zur Stress-prävention und Gesundheitsförderung.)*	**Lernziele:** Achtsamkeit, Naturwahr-nehmung, Beweglichkeit **Methoden:** Natur- und Achtsamkeits-übungen, Atemübungen
15.45–17.30	• Yogastunde • Schwerpunkt Rücken • Ergonomische Bewegungsmuster ***(gesellschaftsrelevanter Aspekt:** Hohe Prävalenz muskulärer Beschwerden durch sitzende Tätigkeiten, Bildschirmarbeit und einseitige Belastungen.)*	**Lernziele:** Rücken stärken, Beweglichkeit fördern **Methoden:** Yogapraxis, funktionelle Übungen
Mittwoch		
09.00–10.30	• Vertiefung der Yogastile • außerdem Yoga auf dem Stuhl • Augenyoga ***(gesellschaftsrelevanter Aspekt:** Anpassung gesundheitsförderlicher Bewegungsangebote an unterschiedliche Arbeitsbedingungen und körperliche Voraussetzungen.)*	**Lernziele:** Angepasste Yogapraktiken kennenlernen **Methoden:** Theorie, praktische Übungen
10.45–12.30	• Einführung in Yin Yoga • Regeneration und Faszien • Bedeutung von Entschleunigung ***(gesellschaftsrelevanter Aspekt:** Regeneration als Ausgleich zu Leistungsdruck und ständiger Erreichbarkeit.)*	**Lernziele:** Regeneration und Entspannung vertiefen **Methoden:** Theorie, Yin-Yoga-Praxis
12:30–14.00	**Mittagessen & Pause**	
14.00–15.30	• Bewegungswellness in der Natur • Achtsames Gehen • Natur bewusst erleben	**Lernziele:** Natur als Gesundheitsressource erleben

	***(gesellschaftsrelevanter Aspekt:** Naturerfahrung als gesundheitsfördernde Ressource zur Stärkung psychischer Widerstandskraft.)*	**Methoden:** Achtsame Bewegung, Naturerfahrung
15.45–17.30	• Yin–Yogastunde • Loslassen und Regeneration ***(gesellschaftsrelevanter Aspekt:*** *Bedeutung von Erholung und Entspannung für langfristige Leistungsfähigkeit.)*	**Lernziele:** Ruhe, Dehnung, Regeneration erfahren **Methoden:** Yin–Yogapraxis, Atemlenkung
17.30–19.30	**Abendessen & Pause**	
19.30–20.30	• Klang und Schwingung im Yoga Klangreise „Der Klang in mir“	**Lernziele:** Innere Balance fördern **Methoden:** Klangreise, Wahrnehmung
Donnerstag		
09.00 – 10.30	• Körperliche und geistige Wirkungen des Yoga • Beweglichkeit , Kraft, Atmung ***(gesellschaftsrelevanter Aspekt:*** *Prävention chronischer Beschwerden durch regelmähige Bewegung.)*	**Lernziele:** Körperwirkungen verstehen **Methoden:** Impuls, Austausch
10.45–12.30	• Geistige Wirkungen des Yoga • Philosophie des Yoga • Ganzheitliche Gesundheitskonzepte ***(gesellschaftsrelevanter Aspekt:*** *Werteorientierung, Selbstfürsorge und Gesundheitskompetenz im Spannungsfeld beruflicher Anforderungen.)*	**Lernziele:** Ganzheitliche Gesundheit verstehen **Methoden:** Vortrag, Reflexion
12.30–14.00	**Mittagessen & Pause**	
14.00–15.30	• Bewegungswellness in der Natur • Barfußgehen, Gehmeditation, Sinneswahrnehmung ***(gesellschaftsrelevanter Aspekt:*** *Naturerfahrung als Beitrag zur Stressreduktion und Förderung der mentalen Gesundheit.)*	**Lernziele:** Körperbewusstsein, Stressabbau **Methoden:** Naturübungen, Gehmeditation
15.45–17.30	• Gehirn und Yoga • Formen der Meditation • „Finde deine Meditation" ***(gesellschaftsrelevanter Aspekt:** Umgang mit mentaler Belastung sowie Förderung von Konzentrationsfähigkeit und emotionaler Selbstregulation im Berufsalltag.)*	**Lernziele:** Konzentration, mentale Balance stärken **Methoden:** Meditation, Reflexion

Freitag		
09:00–10.30	• Transfer in Alltag und Beruf • Entwicklung persönlicher Gesundheitsstrategien ***(gesellschaftsrelevanter Aspekt:*** *Nachhaltige Gesundheitsförderung durch Eigenverantwortung und Gesundheitskompetenz.)*	**Lernziele:** Transfer in Alltag und Beruf **Methoden:** Einzelarbeit, Austausch
10.45–12.30	• Kurzmeditation „Der Berg" • Persönliche Ressourcen • Reflexion der Seminarinhalte ***(gesellschaftsrelevanter Aspekt:*** *Stärkung individueller Resilienz und Förderung nachhaltiger Gesundheitskompetenz.)*	**Lernziele:** Ressourcen stärken, Umsetzung planen **Methoden:** Meditation, Reflexion
12:45–14.00	• Feedback und Abschlussrunde • Erfahrungsaustausch • Individuelle Umsetzung im Berufsalltag • Verabschiedung ***(gesellschaftsrelevanter Aspekt:*** *Transferfähigkeit gesundheitsförderlicher Mahnahmen in den beruflichen Alltag sowie nachhaltige Sicherung des Lernerfolgs.)*	**Lernziele:** Abschluss, Lernerfolg sichern **Methoden:** Feedback, Plenum
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