

## **Bildungsurlaub: Mehr Kraft und Energie im Beruf. Die Entwicklung von Optimierungsstrategien für einen regulierenden Stresslevel und eine erhöhte berufliche Effizienz. Yoga als Begleiter und Support-Quelle.**

**Info:**

Yoga ist eine Lebensphilosophie, die entspannt und fit macht. Insbesondere in sehr stressigen Phasen kann eine regelmäßige Yoga-Praxis helfen die Anforderungen des leistungsorientierten Berufsalltags zu meistern. Vor allem die Anwendung von Yoga ist einfach in den Berufsalltag zu integrieren. Denn Yoga kann Jede\*r, jederzeit und überall angewendet werden. Gerade Yoga ermöglicht durch ein beständiges, gelassenes, konzentriertes, unermüdliches, achtsames und wohlwollendes Bestreben den Zustand des Körpers zu verbessern, und die Ruhe und Ausgeglichenheit des Geistes zu fördern, umso mehr Kraft und Energie im Beruf zu finden.

**Termin:**

FG24608 10.03. - 15.03.2024

**Unterrichtseinheiten:** 40 UE

**TeilnehmerInnenanzahl:** 8 - 16

**Gebühren:**

TN-Beitrag: 8299,00 €

EZ-Zuschlag: 170,00 €

Ohne Unterkunft: nicht möglich

**Leistungen:**

5 Übernachtungen mit Halbpension Plus im 1/2 Doppelzimmer; Studienleitung, Programmdurchführung.

Nicht enthalten: An- und Abreise.

**Anerkennungen:**

Für die meisten Bundesländer liegt eine Anerkennung vor. Eine aktuelle Auflistung finden Sie auf unserer Homepage. Weitere Anerkennungen werden auf Anfrage beantragt.

**Dozent/in:**

Herr Ngoc Ngyuen, Yoga-Lehrer und Achtsamkeitstrainer

**Kursort:** Hotel Bethanien, Langeoog

**Unterkunft:**

Hotel Bethanien,  
Barkhausenstr. 31-33

26465 Langeoog

Telefon: 04972 6910

Internet: <https://www.hotel-bethanien.de/>

**Verlängerungsnächte:**

Auf Anfrage und Verfügbarkeit möglich. Bitte beim Forum Gesundheit anfragen.

**Verpflegung:**

Im Teilnahmebeitrag ist die Halbpension Plus inklusive.

**Anreise:**

Vom Fährhaus in Bengersiel fahren Fähren nach Langeoog. Weitere Informationen zur Fähre finden Sie unter [www.langeoog.de](http://www.langeoog.de). Nach der Ankunft im Hafen von Langeoog steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie nach einer kurzen Fahrt direkt bis zum Inselbahnhof in Langeoog-Ort befördert. Da Langeoog eine autofreie Insel ist, können Sie das Hotel zu Fuß oder alternativ mit der Kutsche erreichen. Zu Fuß erreichen Sie das Hotel in ca. 15 Minuten.

**Materialien:**

Bitte bringen Sie für den Bildungsurlaub eine eigene Yogamatte, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

**Endinformationen:**

Hinweise zu Wegbeschreibungen, zeitliche Programmänderungen, Hotelinformationen erhalten Sie ca. 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung.

**Empfehlung:**

Wir empfehlen immer den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung bei einer Ihnen bekannten Versicherung. Eine Reise-Rücktrittsversicherung kann über das Forum Gesundheit nicht gebucht werden.