

**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:**

FG24610 17.03. - 23.03.2024

**Unterrichtseinheiten:** 40 UE**TeilnehmerInnenanzahl:** 8 - 13**Gebühren:**

TN-Beitrag: 899,00 €

EZ-Zuschlag: 90,00 €

Ohne Unterkunft: nicht möglich

**Leistungen:**

6 Übernachtungen mit Vollpension 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:** Haus Winfried, Spiekeroog**Unterkunft:**

Haus Winfried,  
Süderloog 24  
26747 Spiekeroog  
Telefon: 04976 331  
Internet: [www.haus-winfried.de](http://www.haus-winfried.de)

**Verpflegung:**

Im Teilnahmebeitrag ist die Vollpension inklusive.

**Anreise:**

Die Adresse des Fähranlegers lautet:

**Fährhafen Neuharlingersiel**

**Am Hafen Ost 20**

**26427 Neuharlingersiel**

Parkmöglichkeiten für die Urlaubszeit auf der Insel gibt es bei den Spiekeroog Garagen am östlichen Ortseingang von Neuharlingersiel. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.spiekeroog-garagen.eu](http://www.spiekeroog-garagen.eu)

Bitte wählen Sie für sich die passende Überfahrt aus. Die Fahrtzeit beträgt ca. 45-55 Minuten. Den Gästebeitrag müssen Sie bei der Buchung der Fähre mit entrichten (nicht im Preis enthalten).

**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.