

Bildungsurlaub: Mehr Power im Beruf! Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Yoga für ein nachhaltig erfolgreiches Berufsleben.

Info:

Kennen Sie das, wenn der Stress auf der Arbeit ihre Leistung behindert? Sie wissen, dass Sie mehr können, aber die Energie reicht nicht aus. Gerade Yoga und Meditation gehören laut neuester Forschung zu den effektivsten Übungspraktiken, um aus dieser Spirale zu entkommen. Entspannung, Stressreduktion sowie körperliche Fitness führen zur inneren Zufriedenheit, welche eine wesentliche Voraussetzung für mehr Power und Erfolg im beruflichen Alltag ist.

Termin:

- FG23631 16.04. - 21.04.2023

Unterrichtseinheiten: 40 UE**TeilnehmerInnenanzahl:** 8 - 16**Gebühren:**

TN-Beitrag: 859,00 €

EZ-Zuschlag: 150,00 €

Ohne Unterkunft: nicht möglich

**Leistungen:**

5 Übernachtungen mit Vollpension im 1/2 Doppelzimmer mit DU/WC; 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: Frau Stephanie Zander, Yoga-Lehrerin**Kursort:** Hotel Bethanien, Insel Langeoog**Verlängerungsächte:**

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

Unterkunft:

Hotel Bethanien,
Barkhausenstr. 31-33
26465 Langeoog

Telefon: 04972 6910

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

Bei diesem Bildungsurlaub ist die Vollpension inbegriffen.

Seminarinhalte:

- Umgang mit Stress mithilfe verschiedener Yogatechniken
- Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Yoga und Meditation im Unternehmen
- Yoga für mehr körperliche Flexibilität und Gesundheit am Arbeitsplatz
- Entspannung und Meditation
- Atemtechniken zur Stärkung der inneren Balance

Anreise:

Vom Fährhaus Langeoog in Bengersiel fahren Fähren nach Langeoog. Weitere Informationen zur Fähre finden Sie unter 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:

Eine Yogamatte wird gestellt. Bitte bringen Sie für den Bildungsurlaub bequeme Kleidung für die täglichen Yoga- und Meditationsübungen 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 Unna nicht gebucht werden.