

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:

- FG24629 25.08. - 30.08.2024

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

TN-Beitrag: 699,00 €

EZ-Zuschlag: 65,00 €

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 Tara Götz, Yoga-Lehrerin**Unterkunft:**

DLRG Landeszentrum und Gästehaus

Berliner Straße 64

24340 Eckernförde

Homepage: <http://sh.dlrg.de>**Verlängerungsnächte:**

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

Verpflegung:

Der Bildungsurlaub beinhaltet die Verpflegung Vollpension. Dies beinhaltet Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendbuffet.

**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:

Das DLRG Landeszentrum und Gästehaus ist mit dem PKW gut über die B76 über Kiel zu erreichen.

Mit der Bahn fahren Sie zum Bahnhof Eckernförde. Ab hier sind es nur noch 800 m Fußweg bis zum DLRG. Alternativ können Sie auch den Regionalbus von Kiel bis zur Haltestelle Berliner Straße nehmen. Ab hier sind es nur noch 50 m Fußweg bis zur Unterkunft.

Materialien:

Bitte bringen Sie für den Bildungsurlaub eine eigene Yogamatte, 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 Gesundheit nicht gebucht werden.