

## 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.

**Inhalte:**

- 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

**Termin:**

- FG24648 03.11. - 15.11.2024

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

TN-Beitrag: 749,00 €

EZ-Zuschlag: 110,00 € (nach Verfügbarkeit)

**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

**Unterkunft:**

Villa Fohrde e.V.  
August-Bebel-Str. 42  
14798 Havelsee OT Fohrde

Web: [www.villa-fohrde.de](http://www.villa-fohrde.de)

**Verlängerungsnächte:**

Auf Anfrage und Verfügbarkeit möglich. Bitte über das Forum Gesundheit anfragen.

**Verpflegung:**

Bei diesem Bildungsurlaub ist die Vollpension inbegriffen.

**Anreise:**

Die Reismöglichkeiten mit dem PKW zur „Villa Fohrde“ sind sehr vielfältig. Bitte nutzen Sie für Ihre individuelle Anreise ein Navigationssystem oder die Anreisinformationen über google maps. Parkplätze sowie eine Elektroladesäule (AC Kupplung Typ 2) stehen Ihnen an der Unterkunft zur Verfügung.

Mit der Bahn empfiehlt sich die Anreise nach „Fohrde“ der Bahnhof liegt ca. in ca. 800 m von der Villa Fohrde entfernt. Sie müssen den Bahnübergang überqueren und der August-Bebel-Straße bis kurz hinter der Linkskurve folgen.

**Materialien:**

Bitte bringen Sie für den Bildungsurlaub eine 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. Eine Reise-Rücktrittsversicherung kann über das Forum Gesundheit nicht gebucht werden.