

## Allgemeine Informationen zum Ablauf Bildungsurlaub

Stand: September 2025

### Ablauf Bildungsurlaub:

**Dauer:** Montag bis Freitag

**Start:** Montag 11 Uhr | Ende: Freitag spätestens 15 Uhr

#### Tagesablauf:

- Die genauen Start- und Endzeiten können je nach Hotel leicht variieren und werden vom Seminarleiter individuell angepasst
- Die Gesamtdauer von **15 Stunden Praxis** und **15 Stunden Theorie** wird in jedem Fall eingehalten

#### Praxiseinheiten:

- **Täglich zwei Einheiten à 90 Minuten** mit sanftem Yoga, Atem- und Meditationspraxis für mehr Balance, Ruhe und Achtsamkeit
- **Yoga-Stil:** Hatha Yoga – Viniyoga (achtsam, anpassungsfähig und individuell auf die Teilnehmenden abgestimmt)
- **Ziel:** Wieder bewusst in den eigenen Körper spüren, Bewegungen an persönliche Bedürfnisse anpassen und die eigenen Grenzen achtsam kennenlernen. Wir üben ohne übertriebenen Ehrgeiz und Wettbewerbsdruck. Der Atem gibt den natürlichen Rhythmus vor
- **Keine Vorkenntnisse erforderlich** – das Seminar ist ideal auch für Einsteiger und Wiedereinsteiger
- Bei schönem Wetter verlagern wir die Yogapraxis in die Natur- auf die Gartenanlagen oder in den Wald (Waldbaden) – und genießen Yoga, Meditation und Atemübungen unter freiem Himmel
- **Mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Yogamatte, Kissen, evtl. Handtuch oder Decke (Im Hotel Lindenwirt sind Matten und Kissen vorhanden)
- **Tipp:** Bitte an wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk und Sonnenschutz denken

#### Theorieeinheiten:

- Täglich **3 Stunden** (180 Minuten) Theorie mit integrierten Pausen und kurzen Praxisübungen
- **Themenbeispiele:**
  - o Yogaphilosophie und Grundlagen des Yoga
  - o Atem und Atemtechniken (Pranayama)
  - o Meditation und Achtsamkeit im (Berufs)Alltag
  - o Stressbewältigung: persönliche Stressoren erkennen & Strategien für mehr Resilienz im (Berufs)Alltag entwickeln

**Bescheinigung:**

Am Ende des Seminars erhalten Sie

- Eine **Bestätigung für den Arbeitgeber** zur Anerkennung als Bildungsurlaub/ Bildungszeit
- Eine **Teilnahmebestätigung für die Krankenkasse** (Zuschuss bis zu 270€ möglich - bitte Höhe vorab bei Ihrer Krankenkasse erfragen – **Kurs ID: KU-ST-7BXGWH**; private Krankenkassen zahlen in der Regel nicht
- Optional: Ein Zuschuss durch den Arbeitgeber kann ebenfalls möglich sein

**Weitere Infos:**

- Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind **nicht** in der Kursgebühr von 560€ enthalten. Die Übernachtung im Seminarhotel ist verpflichtend, da für die Seminarteilnehmenden ein Abrufkontingent reserviert ist
- Für das Seminar gelten die AGB von Natürlich Yoga
- **Empfehlung:** Wir raten zu einer Seminar- und Reiserücktrittversicherung
- **Teilnehmerkreis:** Das Seminar ist offen für alle Interessierten – auch ohne Nutzung von Bildungsurlaub

## **Seminarablauf Hotel Hallnberg:**

### **Montag:**

Anreise bis spät. Montag 11 Uhr

11.00-12.30 Uhr: Yogapraxis (bitte gleich in bequemer Kleidung erscheinen)

12.30-14.00 Uhr: Theorie

14.00-15.15 Uhr: Mittagspause (Einchecken)

15.15-16.45 Uhr: Theorie

16.45-17.15 Uhr: Pause

17.15-18.45 Uhr: Praxis evtl. draußen

19.00 Uhr Abendessen

### **Dienstag bis Donnerstag:**

07.30-09.00 Yogapraxis

09.00-10.00 Uhr Frühstück

10.00-13.15 Uhr: Theorie

13.15-17.15 Uhr: Mittagspause

17.15-18.45 Uhr: Praxis evtl. draußen

19.00 Uhr Abendessen

### **Freitag:**

07.15-08.45 Uhr: Yogapraxis

08.45-10.00 Uhr: Frühstück (Auschecken)

10.00-13.45 Uhr: Theorie inkl. Praxis

**Ende Seminar /Abreise**