



Stark und gelassen im Beruf

Yoga als gesellschaftlicher Beitrag zu gesunder und produktiver Arbeit

Stark und gelassen im Beruf

Dauerhafter Druck und ständige Erreichbarkeit fordern ihren Tribut. In diesem Bildungsurlaub im Kloster lernst du alltagstaugliche Techniken aus Yoga, Stressbewältigung und Resilienz, um im Berufsalltag widerstandsfähig zu sein. Du stärkst Körper, Geist und Seele – praxisnah und nachhaltig für mehr Wohlbefinden und Gesundheit.

So-Fr, 12.07. – 17.07.2026

| | |
|-----|---------------|
| So. | 19:00 - 20:30 |
| Mo. | 09:00 - 20:30 |
| Di. | 09:00 - 20:30 |
| Mi. | 09:00 - 20:30 |
| Do. | 09:00 - 20:30 |
| Fr. | 08:30 - 14:00 |

Kloster Bernried
Klosterhof 8
82347 Bernried a. St. See

460,00 € zzgl. Unterkunft Gesamtpreis: 575 € Ü/
VP im EZ; 460 € Ü/VP pP im DZ

Dauerhafter Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit und wachsende Anforderungen bringen viele Menschen an ihre Belastungsgrenze. In diesem Bildungsurlaub nehmen wir unser Wohlbefinden ganzheitlich unter die Lupe und verbinden bewährte Techniken der Stressbewältigung und Resilienzförderung mit der jahrtausendealten Praxis des Yoga – alltagstauglich, achtsam und praxisnah. In einer vertrauensvollen Lernatmosphäre erfährst du, wie Stress sich langfristig auf deine Arbeitsfähigkeit und Gesundheit auswirken kann. Du hast die Gelegenheit, deine eigene innere Balance und Selbstfürsorgekompetenz neu zu entdecken. Außerdem lernst du, wie du mithilfe von Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Meditation und Reflexion deine mentale, emotionale und körperliche Widerstandskraft stärken kannst. Der Fokus liegt auf der Integration in den beruflichen und privaten Alltag: Wie kannst du in herausfordernden Situationen gelassen bleiben? Welche Methoden helfen dir dabei, alltagstaugliche, kleine sowie effektive Rituale für mehr Resilienz zu etablieren und wie findest du im Trubel des Arbeitslebens wieder zu dir selbst? Der Bildungsurlaub bietet Raum für Reflexion, persönliche Entwicklung und neue Perspektiven – mit unmittelbarem Nutzen für Beruf und Alltag. **Seminarziele**- Auswirkungen von Stress auf Gesundheit und Arbeitsfähigkeit verstehen, um langfristig gesund und arbeitsfähig zu bleiben - Alltagstaugliche Yoga-Techniken (Asanas, Atem, Meditation) praktisch anwenden lernen, um Selbstbewusstsein sowie Kommunikationsfähigkeiten im Arbeitsleben zu fördern - Eigene Strategien zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge entwickeln, um im Beruf auch in kritischen Situationen handlungsfähig sein - Achtsamkeit und Gelassenheit in Beruf und Alltag stärken, um im Berufsalltag bessere Konzentration und Fokus zu gewährleisten - Körperliche und mentale Widerstandskraft aufbauen - Persönliche Ressourcen zur nachhaltigen Leistungsfähigkeit entdecken

ZielgruppeArbeitnehmende, die ihre Resilienz und Stressbewältigungskompetenz für den beruflichen und privaten Alltag verbessern möchten. **Vorerfahrungen**Alle interessierten Menschen mit und ohne Vorerfahrung sind herzlich willkommen. **Wie arbeiten wir?**

Da wir ganzheitlich arbeiten, kannst du dich auf einen vielfältigen Methodenmix freuen:- Theoretischer Input - Diskussion, Austausch & Reflexionen - Einzel- und Gruppenübungen - Yogaimpulse zur Stärkung der inneren und äußeren Haltung - Atemübungen - Meditation - Künstlerische Elemente

Gesonderte Stornobedingungen

Seminargebühren:

Treten Sie bis acht Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro.

Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50 % der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag für die Kursgebühr berechnet.

Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Kosten für die Unterkunft:

Bis 8 Wochen vor der Anreise ist die Stornierung der Unterkunft kostenfrei.

Bis zwei Wochen vor Anreise werden 50% der Kosten fällig.

Ab dem 13. Tag vor Anreise werden 60 % der Kosten fällig.

Bei Nicht-Anreise ohne vorherige Absage:

100 % der Kosten.

Dozierende



Linda Crawford

Linda ist Heilpädagogin, CNVC-zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Yogalehrerin. Auf Deutsch und auf Englisch arbeitet sie ganzheitlich als Trainerin, Referentin und Coach zu einer Bandbreite von Themen der Persönlichkeitsentwicklung und (mentalen) Gesundheit - mit Methodenvielfalt, Tiefe, Humor und Authentizität.



Anjuly Rudolph

Anjuly ist ausgebildete Yogalehrerin, Reiki Großmeisterin und Life-Balance-Coach. Mit Wurzeln in Indien und Erfahrung in Afrika und dem Maghreb begleitet sie Menschen ganzheitlich auf ihrem Weg zu mehr Balance, emotionaler Klarheit und Nachhaltigkeit im Alltag.