

## Allgemeine Informationen zum Ablauf Bildungsurlaub

Stand: September 2025

### Ablauf Bildungsurlaub:

**Dauer:** Montag bis Freitag

**Start:** Montag 11 Uhr | Ende: Freitag spätestens 15 Uhr (beim Basenfastenseminar Start Montag 09.00 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 **mind.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 mind. **3 Stunden** (180 Minuten) Theorie mit integrierten Pausen und kurzen Praxisübungen
- **Themenbeispiele:**
  - Einführung in die basische Ernährung – fundiert erklärt und leicht im Alltag umsetzbar (nur beim Basenfastenseminar)
  - Yogaphilosophie und Grundlagen des Yoga
  - Atem und Atemtechniken (Pranayama)
  - Meditation und Achtsamkeit im (Berufs)Alltag
  - 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 (nicht bei allen Seminarleiterinnen – siehe  
Ausschreibung)
- 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 Bernrieder Hof:**

### **Montag:**

11.00-12.30 Uhr: Welcome, Ausblick

12.30-13.00 Uhr: Yogapraxis (bitte gleich in bequemer Kleidung erscheinen)

13.00-14.15 Uhr: Mittagessen 13 Uhr (Einchecken)

14.15-15.15 Uhr: Theorie

15.15-16.15 Uhr: Praxis

16.15-16.45 Uhr: Theorie

17.00 -18.45 Uhr: Praxis evtl. draußen

18.45 Uhr Abendessen

### **Dienstag bis Donnerstag:**

07.15-08.45 Yogapraxis

08.45-09.45 Uhr Frühstück

09.45-13.15 Uhr: Theorie

13.15-17.00 Uhr: Mittagspause - Mittagessen 13.15 Uhr

17.00-18.30 Uhr: Praxis evtl. draußen

18.45 Uhr Abendessen

### **Freitag:**

07.15-08.45 Uhr: Yogapraxis

08.45-10.00 Uhr: Frühstück (Auschecken)

10.00-13.00 Uhr: Theorie inkl. Praxis

13.15 Uhr: Mittagessen

**Ende Seminar /Abreise**