

So kann ein Tag im Bildungsurlaub aussehen



 08:00 – 08:30 Uhr		Aktiv in den Tag starten Mit Bewegung, Atem- und Wahrnehmungsübungen beginnen wir den Tag bewusst und schaffen die Grundlage für Konzentration, Fokus und Leistungsfähigkeit.
 08:30 – 11:15 Uhr		Gesundheit und Stress besser verstehen In Vorträgen, Gruppenarbeiten und Reflexionsphasen beschäftigen wir uns mit den Ursachen von Stress sowie mit Strategien für mehr Energie, Gesundheit und Belastbarkeit im Berufsalltag.
 11:30 – 14:30 Uhr		Mittagspause und Zeit für Erholung Zeit für Ruhe, Austausch, Reflexion oder Bewegung in der Natur. Viele Teilnehmende nutzen die Pause für einen Spaziergang oder eine Wanderung in der Umgebung und lassen die Impulse des Vormittags nachwirken.
 14:30 – 16:30 Uhr		Persönliche Ressourcen stärken Eigene Belastungsmuster erkennen, neue Perspektiven entwickeln und konkrete Impulse für einen bewussteren Umgang mit beruflichen Herausforderungen gewinnen.
 16:45 – 17:45 Uhr		Praxis und Transfer Durch Yoga sowie Bewegungs-, Atem- und Wahrnehmungsübungen werden die Inhalte des Tages unmittelbar erfahrbar. Die gewonnenen Erkenntnisse werden reflektiert und auf den Berufs- und Lebensalltag übertragen.



Die dargestellten Zeiten dienen der Orientierung.
Je nach Kursort und Kurskonzept können einzelne Inhalte und Zeitblöcke leicht variieren.



Wissen
verstehen



Austausch
und Begegnung



Bewegung
und Achtsamkeit



Natur erleben
und genießen



Impulse für den
Berufsalltag