

So kann ein Tag im
**Online-
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 – bequem von zu Hause aus.
 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 eine bewusste Mittagspause. Nutze die Zeit für eine gesunde Mahlzeit, frische Luft, Entspannung oder einen kurzen Spaziergang – ganz nach deinen Bedürfnissen.
 14:30 – 16:30 Uhr		Persönliche Ressourcen stärken In inspirierenden Impulsen und Austauschformaten entwickeln wir neue Perspektiven und konkrete Ideen für einen bewussteren Umgang mit beruflichen Anforderungen und Alltagssituationen.
 16:30 – 18:00 Uhr		Praxis und Transfer Durch Yoga sowie Bewegungs-, Atem- und Wahrnehmungsübungen werden die Inhalte des Tages erlebbar und vertieft. Die Erkenntnisse werden reflektiert und auf den Berufs- und Lebensalltag übertragen.



Die dargestellten Zeiten dienen der Orientierung.
Je nach Themenschwerpunkt und Gruppe können Inhalte und Zeitblöcke leicht variieren.



Wissen
verstehen



Austausch
und Begegnung



Bewegung
und Achtsamkeit



Bequem von
zu Hause



Impulse für den
Berufsalltag