

So kann ein Tag im **Bildungsurlaub** im Schnee aussehen

 08:00 – 09:30 Uhr		Stress verstehen und Gesundheit stärken Wir beschäftigen uns mit der Entstehung von Stress und seinen Auswirkungen auf Körper und Gesundheit. Themen wie Stressmechanismen, Nervensystem und Regeneration vermitteln Wissen für einen gesunden Umgang mit beruflichen Belastungen.
 09:30 – 13:00 Uhr		Gemeinsam aktiv in der Bergwelt Am Vormittag gehen wir in der Gruppe zum Wandern oder Skifahren. Auch Langlauf ist in kleineren Gruppen oder individuell möglich. Skigebiete und Wanderwege befinden sich direkt im Ort oder entlang des Achensees. Für Langläufer gibt es ein ideales Langlaufzentrum direkt vom Hotel aus.
 13:00 – 14:00 Uhr		Genießen und zur Ruhe kommen In der Mittagszeit stehen Suppe und Säfte zur individuellen Entnahme bereit. Wenn ein Ausflug einmal etwas länger dauert, ist auch anschließend für Verpflegung gesorgt.
 14:00 – 16:30 Uhr		Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag Wir betrachten, wie Stress, Ernährung, Bewegung und Regeneration unsere Energie und Belastbarkeit beeinflussen und was langfristig zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit beitragen kann.
 16:45 – 17:45 Uhr		Stresskompetenz und Selbstführung Eigene Stressreaktionen werden reflektiert und konkrete Strategien für einen bewussteren Umgang mit beruflichen Anforderungen entwickelt.
 18:00 Uhr		Gemeinsam den Tag ausklingen lassen Beim gemeinsamen Abendessen – je nach Fastenmethode Suppe oder basische Gerichte – ist Zeit für Austausch und Gemeinschaft.
 18:45 – 19:45 Uhr		Praxis und Transfer Yoga sowie Bewegungs-, Atem- und Wahrnehmungsübungen machen die Inhalte praktisch erfahrbar. Die gewonnenen Erkenntnisse werden reflektiert und auf den berufs- und lebensalltag übertragen.



Die dargestellten Zeiten dienen der Orientierung. Die ausgewiesenen Bildungszeiten umfassen insgesamt 6 Stunden. Je nach Kurskonzept können einzelne Inhalte und Zeitblöcke leicht variieren.



**Wissen
verstehen**



**Austausch
und Begegnung**



**Bewegung
und Achtsamkeit**



**Natur erleben
und genießen**



**Transfer in den
Berufsalltag**