

## 221-08132 Kommen Sie mit in die Natur – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

Kursnr.	221-08132
Beginn	Sonntag, 28.08.2022, - Uhr
Termin/e	6
Kursort	Bernried am Starnberger See
Entgelt	849,00 €
Ermäßigung	849,00
Kursleiter/innen	Marie Kirchharz
Informationen	849,- € im Einzelzimmer, 749,- € im Doppelzimmer. Inklusive Halbpension, Kaffee und Kuchen am Nachmittag. Eigene Anreise! Die Kurtaxe wird von Ihnen vor Ort bezahlt.

Anerkannt als Bildungsurlaub in NRW, Berlin, Hessen und Baden-Württemberg

[Hier finden Sie die Gesamtübersicht aller Bildungsurlaubsseminare zum Thema Gesundheit und Stressbewältigung](#)

Fühlen Sie sich von der Hektik im Beruf und dem Lärm des Alltags gestresst?

Sehnen Sie sich nach einem Ort, der Ihnen Ruhe und Kraft schenkt?

Dann kommen Sie mit an einen naturnahen Ort.

Entwickeln Sie Strategien, um widerstandsfähiger gegenüber den Belastungen des (beruflichen) Alltags zu werden.

Erkenntnisse und Methoden aus dem Resilienztraining und der Achtsamkeitslehre bilden den theoretischen Hintergrund des Bildungsurlaubs.

Tägliche Yogaübungen können die körperlich-mentale Selbstwahrnehmung und Flexibilität verbessern. Ein wichtiger Faktor, um den Stressoren im Berufsleben möglichst frühzeitig und adäquat zu begegnen.

Weiterer Termin:

[19. bis 24. Juni](#)

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.08.2022	18:00 - 21:00 Uhr	Klosterhof 8, Bernried am Starnberger See
29.08.2022	09:00 - 17:00 Uhr	Klosterhof 8, Bernried am Starnberger See
30.08.2022	09:00 - 17:00 Uhr	Klosterhof 8, Bernried am Starnberger See
31.08.2022	09:00 - 17:00 Uhr	Klosterhof 8, Bernried am Starnberger See
01.09.2022	09:00 - 17:00 Uhr	Klosterhof 8, Bernried am Starnberger See
02.09.2022	09:00 - 12:00 Uhr	Klosterhof 8, Bernried am Starnberger See