



Bildungsurlaub 12. bis 17. Mai 2024 | Schloss Wasmuthhausen

Methoden zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz mit YOGA und MEDITATION

Gesundheitsprophylaxe in einer sich verändernden Arbeitswelt

Mit Meditations-, Achtsamkeits-, Entspannungs- und Körperübungen können wir unser Lebensgefühl und die Selbstwahrnehmung positiv verändern. Die ganzheitlichen Methoden von Yoga helfen gezielt dabei, Stress in seiner Wirkweise zu erkennen, daraus resultierend angemessen zu begegnen und langfristig abzubauen.

Die Teilnehmer*innen können sich auf einen qualifizierten Bildungsurlaub an einem wunderschönen Ort der Stille freuen. Das Seminarhaus „Schloss Wasmuthhausen“ liegt idyllisch und ruhig im waldreichen Coburger Land.

Am Bildungsurlaub kann jeder teilnehmen, egal in welcher körperlichen und geistigen Konstitution!

Seminarleitung:

Petra Rothe und Petra Hasche
Yoga- und Meditationslehrerinnen BDYoga/EYU

Veranstaltungsort | Zimmerreservierung:

Seminarzentrum Schloss Wasmuthhausen
96126 Maroldsweisach
www.schloss-wasmuthhausen.de

Kosten: 380,- € Seminargebühr
Die Kosten für 5 x ÜN inkl. vegetarischer VP
sowie die individuelle Anreise fallen zusätzlich an.

Anreise: Sonntag, 12.05.24 bis 17:00 Uhr | **Abreise:** Freitag, 17.05.2024, ca. 14:00 Uhr

Anmeldungen an: Julia Brand
E-Mail: j.brand@gesunder-sek-plus.de
Tel.: +49 176 70417531
oder direkt online:
www.gesunder-sek-plus.de/termine/

