Stundenplan: Stressprävention und mehr Stärke mit Achtsamkeit in der Natur und Yoga



Der inhaltliche Schwerpunkt dieses arbeitnehmerorientierten Seminars liegt im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Ziel und Inhalt dieses Bildungsurlaubs ist es, für den Berufsalltag taugliche Strategien kennenzulernen und zu erarbeiten, die einerseits zu einem verbesserten Umgang mit Herausforderungen beitragen können und Fähigkeiten und Kompetenzen in puncto Stressbewältigung und Resilienz schulen und die andererseits für

Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben, zum Beispiel in medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen.

Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag 13:30 - 15:00 Waldbaden - Vortrag und Praxis 15:15 - 16:00 Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und Austauschformat 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis Tag 5 am Morgen Yoga - Praxis Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag Waldbaden - Praxis Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individual- und Gruppenphase 13:30 - 16:00 Transfer in den Alltag, Auswertung Abschluss und Ausblick 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis	Uhrzeit	Inhalt	UE	
		Tag 1		
	09:00 - 12:15	Begrüßung, Inhalte, Kennenlernendes Kursleiters und der Kursteilnehmer		
Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Vortrag 1			4	
Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Vortrag 1 1 1 1 1 1 1 1 1	13:30 - 16:45	Das Konzept der Achtsamkeit - Theorie	2	
Tag 2 am Morgen Voga - Praxis 1 09.00 - 12:15 Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Praxis 4 13:30 - 16:45 Stress verstehen (alligemein) - Vortrag 3 13:30 - 16:45 Stress verstehen (gligemein) - Vortrag 1 Tag 3 Tag 3 Tag 3 Tag 3 Tag 3 10:45 - 12:15 Die 5 Saulen der Achtsamkeit - Vortrag 1 9.00 - 10:30 Stress verstehen (individuell) - Vortrag und individualphase 2 10:45 - 12:15 Die 5 Saulen der Achtsamkeit - Vortrag 2 13:30 - 15:00 Waldbaden - Praxis 2 15:15 - 16:00 Waldbaden in Japan im staatlichen Gesundheitssystem - Vortrag 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 16:49 Yoga - Praxis 1 19:00 - 10:30 Stress bewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit - Vortrag und Lernformat 2 19:00 - 10:30 Voga - Praxis 1 <td colsp<="" td=""><td></td><td>Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Vortrag</td><td>3</td></td>	<td></td> <td>Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Vortrag</td> <td>3</td>		Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Vortrag	3
am Morgen Yoga - Praxis 1 09.00 - 12:15 Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Praxis 4 Meditation - Theorie 3 13:30 - 16:45 Stress verstehen (allgemein) - Vortrag 3 Voga - Praxis 1 Tag 3 Tag 3 Tag 3 Tag 3 Tag 3 Tag 3 Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vortrag 1 Tag 3 Tag 3 Tag 4 1 0.90 - 10.30 Stress verstehen (individuell) - Vortrag und Individualphase 2 1 0.94 - 11.30 Waldbaden - Praxis 2 Tag 4	16:00 - 16:45	Yoga - Praxis	1	
69.00-12:15 Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Praxis 4 13:30-16:45 Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vortrag 3 Voga - Praxis 1 Tag 3 am Morgen Yoga - Praxis 1 9.00-10.30 Stress verstehen (individuell) - Vortrag und Individualphase 2 10.45-12:15 Die S Säulen der Achtsamkeit - Vortrag 2 13:30-15:00 Waldbaden in Japan im staatlichen Gesundheitssystem - Vortrag 1 16:00-16:45 Yoga - Praxis 1 Tag 4 Tag 4 Waldbaden in Japan im staatlichen Gesundheitssystem - Vortrag 1 16:00-16:45 Yoga - Praxis 1 Tag 4 Wardbaden in Japan im staatlichen Gesundheitssystem - Vortrag 1 Waldbaden in Japan im staatlichen Gesundheitssystem - Vortrag 1 Uses - Praxis 1 Wirksamkeit von Achtsamkeits- Wirksamkeit - Vortrag und Lernformat 2 Waldbaden - Vortrag und Praxis 2 Tagsfer der Ergebn	Tag 2			
Meditation - Theorie 4 13:30 - 16:45 Stress verstehen (allgemein) - Vortrag 3 Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vortrag 1 Tag 3 Tag 3 Tag 3 Tag 3 3 mm Morgen Yoga - Praxis 2 9.00 - 10.30 Stress verstehen (individuell) - Vortrag und Individualphase 2 13:30 - 15:00 Waldbaden - Praxis 2 15:15 - 16:00 Waldbaden in Japan im staatlichen Gesundheitssystem - Vortrag 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 Tag 4 am Morgen Yoga - Praxis 1 9.00 - 10.30 Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit - Vortrag und Lernformat 2 9.00 - 10.30 Stressbewältigung durch Resilienz und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag 1 9.00 - 10.30 Waldbaden - Vortrag und Praxis 2 13:30 - 15:00 Waldbaden - Vortrag und Praxis 2 15:15 - 16:00 Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernph	am Morgen	Yoga - Praxis	1	
Meditation - Theorie 13:30 - 16:45 Stress verstehen (allgemein) - Vortrag Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vortrag 10 10 10 10 10 10 10 1	09.00 - 12:15	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Praxis	4	
Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vortrag 70ga - Praxis 71g 3 7		Meditation - Theorie	4	
Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vortrag Yoga - Praxis Tag 3 am Morgen Yoga - Praxis 1 9.00 - 10.30 Stress verstehen (individuell) - Vortrag und Individualphase 2 10.45 - 12:15 Die 5 Säulen der Achtsamkeit - Vortrag Waldbaden - Praxis 1 16:00 - 16:45 Voga - Praxis Tag 4 am Morgen Yoga - Praxis Tag 4 Am Morgen Yoga - Praxis 1 9.00 - 10.30 Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit - Vortrag und Lernformat 1 9.00 - 10.30 Waldbaden - Vortrag und Fraxis 1 9.00 - 10.30 Waldbaden - Vortrag und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag 1 13:30 - 15:00 Waldbaden - Vortrag und Praxis 1 1 13:30 - 15:00 Waldbaden - Vortrag und Praxis 1 1 13:30 - 15:00 Waldbaden - Vortrag und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag 1 1 13:00 - 16:45 Voga - Praxis 1 1 16:00 - 16:45 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag Waldbaden - Praxis 1 09:00 - 12:15 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag Transfer der Ergebnise für die eigenen Berufsumfeld - Vortrag Tag 5 Tag 6 Tag 5 Tag 5	13:30 - 16:45	Stress verstehen (allgemein) - Vortrag	2	
am Morgen Yoga - Praxis 1 9.00 - 10.30 Stress verstehen (individuell) - Vortrag und Individualphase 2 10:45 - 12:15 Die S Säulen der Achtsamkeit - Vortrag 2 13:30 - 15:00 Waldbaden - Praxis 2 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 Tag 4 Tag 4 Tag 4 Wirksamkeit yon Achtsamkeits- und Achtsamkeit - Vortrag und Lernformat 2 10:45 - 12:15 Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag 1 13:30 - 15:00 Waldbaden - Vortrag und Praxis 2 15:15 - 16:00 Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und Austauschformat 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 Tag 5 Tag 5 Tag 5 Waldbaden - Praxis 1 O9:00 - 12:15 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag 1 Waldbaden - Praxis 1 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Ber		Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vortrag	3	
am Morgen Yoga - Praxis 1 9.00 - 10.30 Stress verstehen (individuell) - Vortrag und Individualphase 2 10:45 - 12:15 Die 5 Säulen der Achtsamkeit - Vortrag 2 13:30 - 15:00 Waldbaden - Praxis 2 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 Tag 4 am Morgen Yoga - Praxis 1 9.00 - 10.30 Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit - Vortrag und Lernformat 2 10:45 - 12:15 Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag 1 13:30 - 15:00 Waldbaden - Vortrag und Praxis 2 15:15 - 16:00 Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und Austauschformat 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 09:00 - 12:15 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag 1 09:00 - 12:15 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag 1 09:00 - 12:15 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeldes - Individual- und Gruppenphase 2 13:30 - 16:00 Transfer in den Alltag,		Yoga - Praxis	1	
9.00 - 10.30 Stress verstehen (individuell) - Vortrag und Individualphase 2 10.45 - 12:15 Die 5 Säulen der Achtsamkeit - Vortrag 2 13:30 - 15:00 Waldbaden - Praxis 2 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 Tag 4 am Morgen Yoga - Praxis 1 9.00 - 10.30 Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit - Vortrag und Lernformat 2 10:45 - 12:15 Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag 1 13:30 - 15:00 Waldbaden - Vortrag und Praxis 2 15:15 - 16:00 Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und Austauschformat 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 Tag 5 Tag 5 am Morgen Yoga - Praxis 1 09:00 - 12:15 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag 1 09:00 - 12:15 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeldes - Individual- und Gruppenphase 2 13:30 - 16:00 Transfer in den Alltag, Auswertung 2	Tag 3			
10:45 - 12:15 Die 5 Säulen der Achtsamkeit - Vortrag 2 13:30 - 15:00 Waldbaden - Praxis 2 15:15 - 16:00 Waldbaden in Japan im staatlichen Gesundheitssystem - Vortrag 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 Tag 4 am Morgen Yoga - Praxis 1 9.00 - 10.30 Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit - Vortrag und Lernformat 2 10:45 - 12:15 Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag 1 13:30 - 15:00 Waldbaden - Vortrag und Praxis 2 15:15 - 16:00 Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und Austauschformat 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 Tag 5 Tag 5 Tag 5 Tag 5 Tag 5 am Morgen Yoga - Praxis 1 09:00 - 12:15 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag 1 09:00 - 12:15 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeldes - Individual- und Gru	am Morgen	Yoga - Praxis	1	
10:45 - 12:15 Die 5 Säulen der Achtsamkeit - Vortrag 2 13:30 - 15:00 Waldbaden - Praxis 2 15:15 - 16:00 Waldbaden in Japan im staatlichen Gesundheitssystem - Vortrag 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 Tag 4 am Morgen Yoga - Praxis 1 9.00 - 10.30 Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit - Vortrag und Lernformat 2 10:45 - 12:15 Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag 1 13:30 - 15:00 Waldbaden - Vortrag und Praxis 2 15:15 - 16:00 Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und Austauschformat 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 Tag 5 Tag 5 Tag 5 Tag 5 Tag 5 am Morgen Yoga - Praxis 1 09:00 - 12:15 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag 1 09:00 - 12:15 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeldes - Individual- und Gru	9.00 - 10.30		2	
16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 am Morgen Yoga - Praxis 1 Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag 1 13:30 - 15:00 Waldbaden - Vortrag und Praxis 2 15:15 - 16:00 Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und Austauschformat 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 am Morgen Viga - Praxis 1 am Morge	10:45 - 12:15		2	
Tag 4 am Morgen Yoga - Praxis 1 9.00 - 10.30 Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit - Vortrag und Lernformat 2 10:45 - 12:15 Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag 1 13:30 - 15:00 Waldbaden - Vortrag und Praxis 2 15:15 - 16:00 Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und Austauschformat 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 am Morgen Yoga - Praxis 1 wildbaden - Praxis 1 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag 1 Waldbaden - Praxis 1 Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individual- und Gruppenphase 2 13:30 - 16:00 Transfer in den Alltag, Auswertung 2 Abschluss und Ausblick 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 2 Abschluss und Ausblick 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 Call Transfer in den Alltag, Auswertung 2 Abschluss und Ausblick 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 Call Transfer in den Alltag, Auswertung 2 Abschluss und Ausblick 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1	13:30 - 15:00	Waldbaden - Praxis	2	
Tag 4 am Morgen Yoga - Praxis 1 9.00 - 10.30 Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit - Vortrag und Lernformat 2 10:45 - 12:15 Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag 1 13:30 - 15:00 Waldbaden - Vortrag und Praxis 2 15:15 - 16:00 Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und Austauschformat 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 15:09:00 - 12:15 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag 1 Waldbaden - Praxis 1 Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individual- und Gruppenphase 2 13:30 - 16:00 Transfer in den Alltag, Auswertung 2 Abschluss und Ausblick 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1	15:15 - 16:00	Waldbaden in Japan im staatlichen Gesundheitssystem - Vortrag	1	
am Morgen Yoga - Praxis 1 9.00 - 10.30 Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit - Vortrag und Lernformat 2 10:45 - 12:15 Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag 1 13:30 - 15:00 Waldbaden - Vortrag und Praxis 2 15:15 - 16:00 Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und Austauschformat 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 109:00 - 12:15 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag 1 Waldbaden - Praxis 1 Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individual- und Gruppenphase 2 13:30 - 16:00 Transfer in den Alltag, Auswertung 2 Abschluss und Ausblick 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1	16:00 - 16:45	Yoga - Praxis	1	
9.00 - 10.30 Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit - Vortrag und Lernformat 10:45 - 12:15 Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag 11:330 - 15:00 Waldbaden - Vortrag und Praxis 12:15 - 16:00 Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und Austauschformat 10:00 - 16:45 Voga - Praxis 10:00 - 12:15 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag Waldbaden - Praxis 10:00 - 10:00 Transfer in den Alltag, Auswertung Abschluss und Ausblick 10:00 - 16:45 Voga - Praxis 11:00 - 16:45 Voga - Praxis	Tag 4			
10:45 - 12:15 Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag 13:30 - 15:00 Waldbaden - Vortrag und Praxis 2 15:15 - 16:00 Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und Austauschformat 16:00 - 16:45 Voga - Praxis Tag 5 am Morgen Yoga - Praxis Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag Waldbaden - Praxis Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individual- und Gruppenphase 13:30 - 16:00 Transfer in den Alltag, Auswertung Abschluss und Ausblick 16:00 - 16:45 Voga - Praxis 11 16:00 - 16:45 Voga - Praxis	am Morgen	Yoga - Praxis	1	
Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag 13:30 - 15:00 Waldbaden - Vortrag und Praxis 15:15 - 16:00 Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und Austauschformat 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 109:00 - 12:15 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag Waldbaden - Praxis Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individual- und Gruppenphase 13:30 - 16:00 Transfer in den Alltag, Auswertung Abschluss und Ausblick 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis	9.00 - 10.30	Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit - Vortrag und Lernformat	2	
13:30 - 15:00Waldbaden - Vortrag und Praxis215:15 - 16:00Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und Austauschformat116:00 - 16:45Yoga - Praxis1Tag 5am MorgenYoga - Praxis109:00 - 12:15Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag1Waldbaden - Praxis1Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individual- und Gruppenphase213:30 - 16:00Transfer in den Alltag, Auswertung2Abschluss und Ausblick116:00 - 16:45Yoga - Praxis1	10:45 - 12:15		1	
Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und Austauschformat 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1 2 3 3 4 4 5 5 5 5 5 6 5 6 7 7 8 7 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9		Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag	1	
Austauschformat 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis Tag 5 am Morgen Yoga - Praxis Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag Waldbaden - Praxis Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individual- und Gruppenphase 13:30 - 16:00 Transfer in den Alltag, Auswertung Abschluss und Ausblick 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis	13:30 - 15:00	Waldbaden - Vortrag und Praxis	2	
Austauschformat 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis Tag 5 am Morgen Yoga - Praxis Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag Waldbaden - Praxis Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individual- und Gruppenphase 13:30 - 16:00 Transfer in den Alltag, Auswertung Abschluss und Ausblick 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis	15:15 - 16:00	Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und	1	
Tag 5 am Morgen Yoga - Praxis 1 09:00 - 12:15 Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag 1 Waldbaden - Praxis 1 Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individual- und Gruppenphase 2 13:30 - 16:00 Transfer in den Alltag, Auswertung 2 Abschluss und Ausblick 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1		Austauschformat		
am MorgenYoga - Praxis109:00 - 12:15Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag1Waldbaden - Praxis1Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individual- und Gruppenphase213:30 - 16:00Transfer in den Alltag, Auswertung2Abschluss und Ausblick116:00 - 16:45Yoga - Praxis1	16:00 - 16:45		1	
09:00 - 12:15Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag1Waldbaden - Praxis1Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individual- und Gruppenphase213:30 - 16:00Transfer in den Alltag, Auswertung2Abschluss und Ausblick116:00 - 16:45Yoga - Praxis1	Tag 5			
Waldbaden - Praxis Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individual- und Gruppenphase 2 13:30 - 16:00 Transfer in den Alltag, Auswertung Abschluss und Ausblick 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis	am Morgen	Yoga - Praxis	1	
Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individual- und Gruppenphase 13:30 - 16:00 Transfer in den Alltag, Auswertung Abschluss und Ausblick 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 12	09:00 - 12:15	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag	1	
13:30 - 16:00 Transfer in den Alltag, Auswertung 2 Abschluss und Ausblick 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1		Waldbaden - Praxis	1	
Abschluss und Ausblick 1 16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1		Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individual- und Gruppenphase	2	
16:00 - 16:45 Yoga - Praxis 1	13:30 - 16:00	Transfer in den Alltag, Auswertung	2	
		Abschluss und Ausblick	1	
Gesamt: 44 UE	16:00 - 16:45	Yoga - Praxis	1	
	Gesamt:		44 UE	

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit | Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com | info@waldbaden-akademie.com