

02. - 06.12.2024

"InTuLife"

Für ein resilientes Berufsleben - Stressmanagement durch Entspannungstechniken

Montag, 02.12.2024

Anreise	
12.15 - 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 - 15.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, IST-vs. SOLL-Zustand - Einführung ins Thema
16.00 - 18.00 Uhr	Was ist Stress? - Erkenntnisse u. Auswirkungen auf Wirtschaft & Gesellschaft
19.00 - 20.30 Uhr	Einführung Yin Yoga & Yoga Nidra

Mittwoch, 04.12.2024

09.00 - 10.30 Uhr	Umgang mit Stimmung/Gefühlen im Beruf; Einführung Ayurveda & Beruf
11.00 - 12.30 Uhr	Vortrag "Stress aus Sicht des Ayurveda"
13.30 - 15.30 Uhr	Diskussion: Stressresistenz in Zeiten gesellschaftlichen Wandels
16.00 - 18.00 Uhr	Vertiefung Ayurveda & Beruf

Freitag, 06.12.2024

09.00 - 10.30 Uhr	Raum für Fragen u. Zusammenfassung Vertiefung; Diskurs "Was kann jeder im Job gegen Bewegungsarmut tun?"
11.00 - 12.30 Uhr	Zusammenfassung, Fertigstellen persönl. Plan, Feedback und Abschluss
13.30 - 15.30 Uhr	
15.30 Uhr	Ende und Abreise

Täglich:
8.00 - 9.00 Uhr Frühstück
12.15-13.00 Mittagessen
18.00 - 19.00 Uhr Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf



IBJ Scheersberg
Scheersberg 2
24972 Steinbergkirche

Dienstag, 03.12.2024

09.00 - 10.30 Uhr	Die wechselseitigen Wirkungen: Gefühle/Körperhaltung/Leistung
11.00 - 12.30 Uhr	Vortrag "Auswirkungen von chronischem Stress" - Berufsalltag
13.30 - 15.30 Uhr	Entspannungstechniken für den Beruf & Diskurs über heutige Anforderungen Übungen zum Stressabbau + Vortrag "Stresstypen aus Ayurveda Sicht"
16.00 - 18.00 Uhr	

Donnerstag, 05.12.2024

09.00 - 10.30 Uhr	Gruppenarbeit zu Stresstechniken + Vertiefung Ayurveda & Stress
11.00 - 12.30 Uhr	Einführung: Achtsamkeit im Beruf - Der Achtsamkeits-Walk
13.30 - 15.30 Uhr	Vertiefung Entspannungstechniken u. Pausen im Job gestalten
16.00 - 18.00 Uhr	Diskussion: Gesellschaftliche Teilhabe und Druck - Auswirkungen auf Stressempfinden

BILDUNGSURLAUB

Preise 2024

Einzelzimmer 690€ p.P.
Doppelzimmer 650€ p.P.
Tagesgast 590€ p.P.
Alle Preise inkl. Seminar,
Kost & Logis

Buchungen:
www.scheersberg.de

Ansprechpartnerin: Silke Preuss
04632 8480-0 info@scheersberg.de



Dozentin: Sunita Ehlers
Yogalehrerin, Expertin für Achtsamkeit,
Ausbilderin & Autorin aus Hamburg