

02. - 06.12.2024

# "InTuLife"

Für ein resilientes Berufsleben - Stressmanagement durch Entspannungstechniken



## Montag, 02.09.2024

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, 04.09.2024

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, 06.09.2024

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, 03.09.2024

09.00 - 10.30 Uhr	Die wechselseitige 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
16.00 - 18.00 Uhr	Übungen zum Stressabbau + Vortrag "Stresstypen aus Ayurveda Sicht"

## Donnerstag, 05.09.2024

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](http://www.scheersberg.de)

Ansprechpartnerin: Silke Preuss  
 04632 8480-0 [info@scheersberg.de](mailto:info@scheersberg.de)



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