



10.02. - 14.02.2025 Speak & Stretch

Englisch lernen & Yoga praktizieren



Montag, 10.02.2025

Anreise

- 12.30 - 13.30 Uhr Mittagessen
- 13.30 - 15.30 Uhr Vorstellung & Programm-Einführung
"Speak & Stretch. Yoga fürs Berufsleben"
- 16.00 - 18.00 Uhr Eng: Yogatexte lesen, verstehen und diskutieren / Vokabeln
- 19.00 - 20.30 Uhr Eng: Meditation: Verstehen und praktizieren – Vokabeln, Sätze und Wirkungen

Mittwoch, 12.02.2025

- 09.00 - 10.30 Uhr Thema: Reise o. Meeting planen // Berufl. Herausforderungen & Yoga
- 11.00 - 12.30 Uhr "Speak & Stretch Yoga fürs Berufsleben" Vertiefung
- 14.00 - 15.30 Uhr Zum Tagesthema: Vokabeln & Spiele
Meditation zur Stressbewältigung
- 16.00 - 18.00 Uhr Fortsetzung Tagesthema // Speak & Stretch für Schultern & Nacken

Freitag, 14.02.2025

- 09.00 - 10.30 Uhr "Speak & Stretch Yoga fürs Berufsleben" Vertiefung
- 11.00 - 12.30 Uhr Übung: Yogaübung auf Englisch anleiten
- 13.30 - 15.30 Uhr Abschlussmeditation (Eng), Reflexion,
- 15.30 Uhr Feedbackrunde, Evaluation

Ende & Abreise

- 08.00 - 09.00 Uhr Frühstück
- 10.30 - 11.00 Uhr Kaffeepause
- 12.30 - 13.30 Uhr Mittagessen
- 15.30 - 16.00 Uhr Kaffeepause
- 18.00 - 19.00 Uhr Abendessen
- 19.00 - 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf o. Freizeit



IBJ Scheersberg
Scheersberg 2
24972 Steinbergkirche

Dienstag, 11.02.2025

- 09.00 - 10.30 Uhr Wortschatz & Vokabeln / Eng: Vortrag + Diskussion "Mentale Gesundheit"
- 11.00 - 12.30 Uhr "Speak & Stretch Yoga fürs Berufsleben" Vertiefung
- 14.00 - 15.30 Uhr Eng: Kommunikationstraining / Rollenspiel + Die Körperteile
- 16.00 - 18.00 Uhr Fortsetzung: Spiele zur Konzentrationsförderung u. Unterschiede in den "Yogawelten" - Diskussion

Donnerstag, 13.02.2025

- 09.00 - 10.30 Uhr Wiederholung Eng + Impuls: Yoga in Kitas u. Schulen & Kann Yoga beim Lernen helfen?
- 11.00 - 12.30 Uhr "Speak & Stretch Yoga fürs Berufsleben" Vertiefung
- 14.00 - 15.30 Uhr Vokabeln / Vertiefung + Walking Meditation
- 16.00 - 18.00 Uhr Europ. Lebensweisen versus fernöstliche Konzepte - Einfluss in heutige Gesellschaften.

BILDUNGSURLAUB

Preise:

- Einzelzimmer 749 €
- Doppelzimmer 709 €
- Tagesgast 649 € inkl. VP
- Firmenpreis (EZ) 979 € inkl. MwSt.

Frühbucherrabatt: 50 €
Gilt für Online-Anmeldung
bis zum 31.10.2024.

Alle Preise inkl. Seminar,
Kost & Logis

Buchungen:
www.scheersberg.de/programm/bildungsurlaub

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

Dozentin: Ginta Schindler

Dozentin, M.A. Englisch, Universität Southampton (Schwerpunkt – Zweitsprachenunterricht für Erwachsene), B.A. Medien, zertifizierte Yogalehrerin und Neurolanguage-Coaching

