

Bildungsurlaub Resilienz und Yoga

„Innere Ruhe & neue Kraft – Dein Bildungsurlaub für
Resilienz & Yoga“ Besinnliche Zeit - bringe deinen Fokus zu
dir und schöpfe Kraft



Dauer: 14. Dez. 2026 - 18. Dez. 2026

Veranstaltungsort: Nell-Breuning-Haus, Wiesenstr. 17 52134 Herzogenrath

Das Nell-Breuning-Haus (NBH) ist gem. **§ 10 AWbG NRW** eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung. Die Veranstaltung ist anerkannt als Weiterbildungsmaßnahme entsprechend dem Gesetz zur Freistellung von Arbeitnehmern zum Zwecke der beruflichen oder politischen Weiterbildung (**§ 9 AWbG NRW**)

Thema: Lerne die 7 Säulen der Resilienz kennen und erfahre, wie du sie gezielt in deinem beruflichen und privaten Alltag anwenden kannst. Begleitet von Yoga- und Entspannungseinheiten hast du die Möglichkeit, innere Ruhe zu finden und effektive Methoden zur Stressbewältigung kennenzulernen, die du langfristig in dein Leben integrieren kannst.

Zielgruppe: Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Erwachsene aller Berufsgruppen, die ihre Resilienz stärken, mehr innere Ruhe finden und ihre persönliche Weiterentwicklung fördern möchten.

Ziel: Die Teilnehmenden lernen, **Stress und Belastungen im beruflichen Alltag konstruktiv zu bewältigen**, ihre **innere Ruhe zu fördern** und **persönliche Ressourcen gezielt einzusetzen**. Durch die Kombination aus **Resilienztraining, Achtsamkeit und Yoga** werden Strategien vermittelt, die **direkt im Arbeitsumfeld anwendbar** sind und die **Leistungsfähigkeit, Zufriedenheit und Gesundheit** nachhaltig unterstützen.

Ablauf

Dieser Ablauf kann abhängig von Teilnehmerzahlen, Wetterbedingungen oder sonstigen Einflüssen bis zum Kursbeginn angepasst werden. Änderungen, die die Anreise und Abreise beeinflussen werden bis maximal eine Woche vor Beginn des Bildungsurlaubes kommuniziert.

Umfang und Flexibilität des Bildungsurlaubs

Der Bildungsurlaub umfasst **35 Unterrichtseinheiten (UE)**. Die Einheiten von **09:30 bis max. 17:00 Uhr** sind verpflichtend. Frühlormorgendliche oder späte Abendmodule können flexibel besucht oder ausgelassen werden, sodass die Teilnahme individuell angepasst werden kann. Am Abreisetag ist die Teilnahme an der morgendlichen Yoga Stunde ab 7:00 Uhr verpflichtend.

Anwesenheit und Rahmenbedingungen

Die Anwesenheit der Teilnehmenden wird durch **Anwesenheitslisten** dokumentiert. Für die

Anerkennung als Bildungsurlaub müssen mindestens **30 Unterrichtseinheiten (UE)** im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben erfüllt werden. Dies stellt sicher, dass die Veranstaltung die Anforderungen des Bildungsurlaubs in NRW erfüllt.

Tag	Uhrzeit	Inhalt	Ziel
Montag	10:30 - 12:00	Kennenlernen & Ablauf	gegenseitiges Kennenlernen und Aufbau einer vertrauensvollen Lernatmosphäre
	12:00 - 13:30	Mittagessen & Check-In	
	13:30 - 15:00	Einführung: Stress & Resilienz	- Vorstellung von Inhalten, Zielen und Ablauf der Woche - erste Orientierung zu den 7 Säulen der Resilienz
	15:00 - 15:30	Kaffeepause	
	15:30 - 17:00	Hatha Yoga	- Körperwahrnehmung und Achtsamkeit fördern - Beweglichkeit, Kraft und Balance stärken - Entspannung und innere Ruhe erfahren
	19:00 - 19:45	PME - Progressive Muskelentspannung	- körperliche und mentale Anspannung bewusst wahrnehmen und lösen - einfache Technik zur Stressreduktion erlernen - innere Ruhe und Regeneration fördern

Tag	Uhrzeit	Inhalt	Ziel
Dienstag	8:30 - 9:30	Frühstück & Journaling	
	9:30 - 11:00	Säule 1: Ziel & Zukunftsorientierung	Bedeutung von klaren Zielen und Zukunftsorientierung für die eigene Resilienz verstehen

			eigene Werte, Wünsche und Perspektiven reflektieren
	11:00 - 11:15	Kaffeepause	
	11:15 - 12:00	Traumreise zur Zielorientierung	- innere Bilder und Ressourcen aktivieren - persönliche Ziele und Wünsche durch Imagination greifbarer machen - Motivation und Zuversicht für zukünftige Schritte stärken
	12:00 - 13:30	Mittagessen	
	13:30 - 15:00	Säule 2: Optimismus	- Bedeutung einer positiven Grundhaltung für Resilienz verstehen - eigene Denkmuster reflektieren und stärkenorientiert ausrichten
	15:00 - 15:30	Kaffee und Obst	
	13:30 - 17:00	Yoga Vinyasa	- durch fließende Bewegungen Kraft und Flexibilität aufbauen - Atem und Bewegung in Einklang bringen

Tag	Uhrzeit	Inhalt	Ziel
Mittwoch	7:00 - 8:30	Meditation, Pranayama & Yoga	- achtsamer und energievoller Start in den Tag - durch Atem- und Meditationsübungen innere Ruhe und Klarheit fördern - Körper und Geist mit sanften Yogapraktiken aktivieren
	8:30 - 9:30	Frühstück & Journaling	
	9:30 - 11:00	Säule 3: Akzeptanz	- verstehen, wie Akzeptanz innere Stärke und Gelassenheit fördert - konstruktiven Umgang mit

			Unveränderbarem entwickeln
	11:00 - 11:15	Kaffeepause	
	11:15 - 12:00	Pranayama - Atemübungen	• Atembewusstsein schulen und Energien ausgleichen • Stressreduktion und innere Ruhe fördern • Verbindung von Körper und Geist stärken
	12:00 - 13:30	Mittagessen	
	13:30 - 15:00	Säule 4: Lösungsorientierung	• Fähigkeit entwickeln, Herausforderungen konstruktiv zu begegnen • flexible Denkweisen und kreative Problemlösungen fördern
	15:00 - 15:30	Kaffee und Obst	
	15:30 - 16:15	Power Yoga	• Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit steigern • Energie, Fokus und innere Stärke aktivieren • Resilienz durch körperliche Aktivität und Konzentration fördern

Tag	Uhrzeit	Inhalt	Ziel
Donners- tag	08:30 - 09:30	Frühstück & Journaling	
	09:30 - 11:00	Säule 5: Opferrolle verlassen	• eigene Handlungsspielräume erkennen und Verantwortung übernehmen • passive Denkmuster hinterfragen und in aktive Handlungsstrategien umwandeln • Resilienz durch Selbstwirksamkeit und bewusstes Handeln stärken
	11:00 - 11:15	Kaffeepause	

	11:15 - 12:00	Yoga Nidra	● tiefe Entspannung von Körper und Geist erfahren ● innere Ruhe, Regeneration und Stressabbau fördern ● Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung stärken
	12:00 - 13:30	Mittagessen	
	13:30 - 15:00	Naturerlebnis: Resilienz stärken	● Natur bewusst wahrnehmen und als Ressource für Resilienz nutzen ● Achtsamkeit, innere Ruhe und Stressreduktion fördern ● Verbindung von Körper, Geist und Umgebung stärken
	15:00 - 15:30	Kaffee und Obst	
	15:30 - 17:00	Säule 6: Verantwortung übernehmen	● eigene Handlungsmöglichkeiten erkennen und bewusst nutzen ● Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung stärken ● Resilienz durch proaktives Handeln und Entscheidungsfähigkeit fördern

Tag	Uhrzeit	Inhalt	Ziel
Freitag	07:00 - 08:30	Meditation, Pranayama & Yoga	● achtsamer und energievoller Start in den Tag ● durch Atem- und Meditationsübungen innere Ruhe und Klarheit fördern ● Körper und Geist mit sanften Yogapraktiken aktivieren
	08:30 - 09:30	Frühstück & Journaling	
	9:30 - 11:00	Säule 7: Netzwerkorientierung	● Bedeutung von sozialen Beziehungen für Resilienz erkennen ● Unterstützungssysteme aufbauen und stärken

			● Austausch, Kooperation und gegenseitige Wertschätzung fördern
	11:00 - 11:15	Kaffeepause	
	11:15 - 12:00	Abschluss und Reflexion	● innere Bilder und Ressourcen aktivieren ● persönliche Ziele und Wünsche durch Imagination greifbarer machen ● Motivation und Zuversicht für zukünftige Schritte stärken
	12:00 - 13:00	Mittagsimbiss	
	13:00 - 13:45	Mantra singen	● gemeinsames Singen als verbindendes Erlebnis ● innere Ruhe, Harmonie und Achtsamkeit fördern ● den Bildungsurlaub bewusst ausklingen lassen

Starte deine persönliche Reise zu dir selbst: finde mehr innere Ruhe, stärke deine Resilienz und entdecke neue Perspektiven. Genieße diese Auszeit bewusst und gestalte diese Woche zu einem besonderen Erlebnis nur für dich.

Ich freue mich sehr, dich auf dieser Reise zu begleiten und gemeinsam mit dir die Inhalte und Übungen zu erleben. Bald sehen wir uns bei unserem Bildungsurlaub – eine Woche voller Achtsamkeit, Bewegung und wertvoller Impulse wartet auf dich!

Bei individuellen Wünschen oder Herausforderungen stehe ich dir gerne jederzeit zur Verfügung. Du kannst mich direkt kontaktieren unter:

Mail: angela_mierzwa@outlook.de

WhatsApp: 01704926718

Bildungsurlaub Resilienz und Yoga

„Innere Ruhe & neue Kraft – Dein Bildungsurlaub für
Resilienz & Yoga“ Besinnliche Zeit - bringe deinen Fokus zu
dir und schöpfe Kraft

