Kurs-Nr.
S-5786

Bildungsurlaube
AM NELL-BREUNING-HAUS

Mo, 14.12.27 10:00 Uhr bis Fr, 18.12.27 14:00 Uhr

Innere Ruhe & neue Kraft –
Dein Bildungsurlaub für Resilienz & Yoga
Konzept & Durchführung: Angela Mierzwa – ResilientSoul

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 (Arbeits-)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.

Methodische Verbindung aus körperorientierter Praxis, Selbstreflexion und Gruppenarbeit

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)**

Teilnehmergebühr (inklusive Mittagessen und Kaffee):
400,- €

zusätzlich für Übernachtung, Frühstück und Abendessen:
316,- €

Anmeldungen bitte per Anmeldeformular Online oder an
seminar@nbh.de
unter Angabe der Seminarnummer

Nell-Breuning-Haus
Wiesenstr. 17
52134 Herzogenrath
T. 02406 9558-0
F. 02406 4632
E. info@nbh.de

nbh.de

Bildungsurlaube
AM NELL-BREUNING-HAUS

Innere Ruhe & neue Kraft – Dein Bildungsurlaub für Resilienz & Yoga

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

Tag	Uhrzeit	Inhalt	Ziel
Montag	10:00-11:30	Ankommen, Begrüßung, thematische Einführung	• gegenseitiges Kennenlernen und Aufbau einer vertrauensvollen Lernatmosphäre
	11:30-11:15	Kaffee Pause	•
	11:45-12:30	PME - Progressive Muskelentspannung	• körperliche und mentale Anspannung bewusst wahrnehmen und lösen • einfache Technik zur Stressreduktion erlernen • innere Ruhe und Regeneration fördern
	12:30-14:00	Mittagessen & Check-In	
	14:00-15:30	Einführung: Stress & Resilienz	• Vorstellung von Inhalten, Zielen und Ablauf der Woche • erste Orientierung zu den 7 Säulen der Resilienz
	15:30-16:00	Kaffee & Kuchen	
	16:00-17:00	Hatha Yoga	• Körperwahrnehmung und Achtsamkeit fördern • Beweglichkeit, Kraft und Balance stärken • Entspannung und innere Ruhe erfahren

Nell-Breuning-Haus
Wiesenstr. 17
52134 Herzogenrath
T. 02406 9558-0
F. 02406 4632
E. info@nbh.de

nbh.de

Bildungsurlaube
AM NELL-BREUNING-HAUS

Tag	Uhrzeit	Inhalt	• Ziel
Dienstag	07:30-08:30	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	
	09:30-11:00	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	Kaffee Pause	
	11:15-12:30	Traumreise	• tiefe Entspannung von Körper und Geist erfahren • innere Ruhe, Regeneration und Stressabbau fördern
	12:30-14:00	Mittagessen & Pause	
	14:00-15:30	Säule 2: Optimismus	• Bedeutung einer positiven Grundhaltung für Resilienz verstehen • eigene Denkmuster reflektieren und stärkenorientiert ausrichten
	15:30-16:00	Kaffee & Kuchen	
	16:00-17:00	Yoga Vinyasa	• fließende Bewegungen Kraft und Flexibilität aufbauen • Atem und Bewegung in Einklang bringen

Nell-Breuning-Haus
Wiesenstr. 17
52134 Herzogenrath
T. 02406 9558-0
F. 02406 4632
E. info@nbh.de

Bildungsurlaube
AM NELL-BREUNING-HAUS

Tag	Uhrzeit	Inhalt	Ziel
Mittwoch	09:30-11:00	Säule 3: Akzeptanz	• verstehen, wie Akzeptanz innere Stärke und Gelassenheit fördert • konstruktiven Umgang mit Unveränderbarem entwickeln
	11:00-11:15	Kaffee Pause	
	11:15-12:30	Autogenes Training	• tiefe Entspannung von Körper und Geist erfahren • innere Ruhe, Regeneration und Stressabbau fördern
	12:30-14:00	Mittagessen & Pause	
	14:00-15:30	Säule 4: Lösungsorientierung	• Fähigkeit entwickeln, Herausforderungen konstruktiv zu begegnen • flexible Denkweisen und kreative Problemlösungen fördern
	15:30-16:00	Kaffee & Kuchen	
	16:00-17:00	Power Yoga	• Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit steigern • Energie, Fokus und innere Stärke aktivieren • Resilienz durch körperliche Aktivität und Konzentration fördern

Nell-Breuning-Haus
Wiesenstr. 17
52134 Herzogenrath
T. 02406 9558-0
F. 02406 4632
E. info@nbh.de

nbh.de

Bildungsurlaube
AM NELL-BREUNING-HAUS

Tag	Uhrzeit	Inhalt	Ziel
Donnerstag	07:30-08:30	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	
	09:30-11:00	Säule 5: Opferolle 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	Kaffee Pause	
	11:15-12:30	Yoga Nidra	• tiefe Entspannung von Körper und Geist erfahren • innere Ruhe, Regeneration und Stressabbau fördern • Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung stärken
	12:30-13:30	Mittagessen & Pause	
	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 & Kuchen	
	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

Nell-Breuning-Haus
Wiesenstr. 17
52134 Herzogenrath
T. 02406 9558-0
F. 02406 4632
E. info@nbh.de

Bildungsurlaube
AM NELL-BREUNING-HAUS

Tag	Uhrzeit	Inhalt	Ziel
Freitag	07:30-08:30	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	
	09:30-11:00	Säule 7: Netzwerkorientierung	• Bedeutung von sozialen Beziehungen für Resilienz erkennen • Unterstützungssysteme aufbauen und stärken • Austausch, Kooperation und gegenseitige Wertschätzung fördern
	11:00-11:15	Kaffee Pause	
	11:15-12:30	Abschluss und Reflexion	• Ressourcen aktivieren • persönliche Ziele und Wünsche greifbarer machen • Motivation und Zuversicht für zukünftige Schritte stärken
	12:30-13:30	Mittagessen & Pause	
	13:30-14:15	Mantra singen	• gemeinsames Singen als verbindendes Erlebnis • innere Ruhe, Harmonie und Achtsamkeit fördern • den Bildungsurlaub bewusst ausklingen lassen

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
www.am-resilientsoul.de

Namastè, Angi
(ResilientSoul – Resilienz, Yoga & BGM)

Nell-Breuning-Haus
Wiesenstr. 17
52134 Herzogenrath
T. 02406 9558-0
F. 02406 4632
E. info@nbh.de