

freiraum.

Ihr Bildungsurlaub in der Wolfsburg



IHR BILDUNGSURLAUB IN DER WOLFSBURG

STÄRKE MIT YOGA DEINE RESILIENZ

Anerkannte Bildungsveranstaltung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG NRW)

Der berufliche Alltag ist geprägt von steigenden Anforderungen, Zeitdruck und ständiger Veränderung. Um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist Resilienz – die Fähigkeit, Herausforderungen souverän zu bewältigen – eine zentrale Kompetenz.

Dieser Bildungsurlaub verbindet Elemente der Yogaphilosophie mit fundiertem Resilienztraining und einer achtsamen Yogapraxis. Yoga stärkt nicht nur den Körper, sondern auch Stressregulation, Konzentration und emotionale Stabilität. Durch Atemtechniken, Körperübungen (Hatha und Yin Yoga) sowie Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden lernen die Teilnehmenden, ihre Ressourcen bewusster zu nutzen.

Ergänzend werden theoretische Grundlagen zu Stress, Resilienz und wirksamen Bewältigungsstrategien vermittelt. Reflexionsübungen helfen, eigene Stressmuster zu erkennen und nachhaltige Lösungen für den Berufsalltag zu entwickeln.

DIE WOLFSBURG. Ihr guter Ort. Auch für Bildungsurlaub

WAS SIE AUS DER VERANSTALTUNG MITNEHMEN

Resilienz und mentale Stärke

Achtsamkeitstraining für Klarheit im Berufsalltag

Reflexionsübungen zur Stärkung persönlicher Ressourcen

Atemtechniken zur Beruhigung und Fokussierung

Transfer in den beruflichen Kontext

Hochwertige Verpflegung während des Bildungsurlaubs

DATUM

Mo, 26.04.27, 10:00 Uhr
bis Fr, 30.04.27, 15:45Uhr

PREIS

400,00 € inkl. Verpflegung
(Mittagessen, Kuchen,
warme und kalte Getränke)

REFERENTIN

Silke Strehlke
Mind Love Yoga

Programm

Stärke mit Yoga deine Resilienz

mit Silke Strehlke, Mind Love Yoga

Datum 26.04.2027 bis 30.04.2027

Veranstaltungsnummer A27033

MONTAG, 26.04.27

10:00-11:15 Uhr	1	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungen klären, Seminarablauf vorstellen
11:15-12:00 Uhr	1	Input und Übung: Bewegte Meditation und leichte Mobilisation
12:00-13:30 Uhr		Pause und Mittagessen im AkademieRestaurant
13:30-15:00 Uhr	2	Übung: Yogasequenz „Im Körper ankommen – innere Ruhe finden“ mit Yin Yoga und Yoga Nidra
15:00-16:30 Uhr	2	Input und Lehrgespräch: Grundzüge der Yogaphilosophie. Wie können Elemente der Yogaphilosophie die persönliche und berufliche Resilienz stärken

DIENSTAG, 27.04.27

09:30-11:00 Uhr	2	Bewegt in den Tag: Yoga zum Sonnenaufgang (Hatha-Flow) Atemübungen und Morgenmeditation für einen fokussierten Start in den Tag – Dankbarkeit kultivieren.
11:15-12:00 Uhr	1	Input und Lehrgespräch: Grundzüge der Yogaphilosophie. Von der Matte in den Alltag – Wie kann ich stärkende Elemente der Yogaphilosophie in meinen beruflichen Alltag integrieren
12:00-13:30 Uhr		Pause und Mittagessen im AkademieRestaurant
13:30-15:00 Uhr	2	Übung: Yogasequenz „Raum für mich – achtsames Abgrenzen“
15:00-16:30 Uhr	2	Input und Lehrgespräch: Gesund am Arbeitsplatz. Die 7 Säulen der Resilienz, u.a. „Positives Denken“ (Mind your Mindset)

MITTWOCH, 28.04.27

09:30-11:00 Uhr	2	Bewegt in den Tag: Yoga zum Sonnenaufgang „Stabilität trifft Beweglichkeit“ – Morgenroutine für eine gute Ausrichtung
11:15-12:00 Uhr	1	Input und Lehrgespräch: Yoga und Resilienz: Wie kann eine regelmäßige Yogapraxis Resilienz auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene fördern. Dankbarkeit kultivieren
12:00-13:30 Uhr		Pause und Mittagessen im AkademieRestaurant

13:30-15:00 Uhr	2	Übung: Yoga Walk im Wald: Natur als Kraftquelle (wieder)entdecken: Achtsamkeitsübungen im Wald
15:00-16:30 Uhr	2	Input und Lehrgespräch: Gesunde Ausrichtung in der Yogapraxis und im Alltag (Ahimsa, Selbstfürsorge, Achtsamkeit), Yoga Nidra als kraftvolles Werkzeug, um persönliche Resilienz zu stärken
DONNERSTAG, 29.04.27		
09:30-11:00 Uhr	2	Bewegt in den Tag: Yoga zum Sonnenaufgang „Sanft aufblühen mit Hatha Flow Yoga“
11:15-12:00 Uhr	1	Input und Übung: „Der Atem als Anker“ Wirksame Atem und Achtsamkeitsübungen zur mentalen Stärke und inneren Balance
12:00-13:30 Uhr		Pause und Mittagessen im AkademieRestaurant
13:30-15:00 Uhr	2	Übung: Stuhl Yoga. Aktive Pausen am Arbeitsplatz für mehr Wohlbefinden. Stress und Spannungen abbauen durch Progressive Muskelentspannung (PMR)
15:00-16:30 Uhr	2	Input und Lehrgespräch: Wie etabliere ich mehr Bewegung, Yoga und Meditation in den Alltag
FREITAG, 30.04.27		
09:30-11:00 Uhr	2	Bewegt in den Tag: Yoga für Klarheit, Leichtigkeit & Energiefluss.
11:15-12:00 Uhr	1	Input und Übung: Stärkende Yoga und Routinen in den Alltag etablieren.
12:00-13:30 Uhr		Pause und Mittagessen im AkademieRestaurant
13:30-15:45	3	Übung: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Seminarauswertung, offene Fragen, Feedback und Abschlussritual.

Lernziele des Bildungsurlaubs

- Die psychische Widerstandskraft (Resilienz) wird durch die Verbindung von Yoga-Praxis, Achtsamkeit und theoretischem Wissen gestärkt. Die Lernziele konzentrieren sich auf Stressbewältigung und den Aufbau innerer Stärke für den Berufsalltag.

Leistungen

- Kalt- und Warmgetränke
- Mittagessen
- Kuchenbuffet
- Matten und Yogazubehör (leihweise für die Kursdauer)

Mitteilung an den Arbeitgeber

über die Teilnahme an einer Bildungsveranstaltung (Bildungsurlaub)

Name: _____

Vorname: _____

Anschrift:

Hiermit teile ich Ihnen mit, dass ich beabsichtige,

vom _____ bis _____

in Mülheim an der Ruhr an einer Bildungsveranstaltung der Katholischen Akademie Die Wolfsburg im Rahmen der beruflichen Weiterbildung zum Thema [Stärke mit Yoga deine Resilienz](#) teilzunehmen.

Die Veranstaltung ist Bestandteil des Bildungsprogramms der Katholischen Akademie Die Wolfsburg und wird als anerkannte Maßnahme nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) durchgeführt.

Die Bildungsveranstaltung umfasst insgesamt mindestens 30 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten).

Ort, Datum

Unterschrift der beschäftigten Person

Bildungseinrichtung



Katholische Akademie Die Wolfsburg
Falkenweg 6 | 45478 Mülheim
Tel: 0208 99919-0
E-Mail: akademieanmeldung@bistum-essen.de
Träger: Bistum Essen

Mülheim an der Ruhr, Dr. Judith Wolf
den 20.04.2026 Direktorin

Mit Bescheid der Bezirksregierung vom 11.01.2012 ist die Bildungseinrichtung nach § 10 ff des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes anerkannt.