# Bildungsurlaube und Kompakt-Workshops 1. Halbjahr 2027

| Bildungsurlaub, Titel | Kurs-Nr. | Ustd. | Dauer | Zeiten | Kursleitung | Gebühr |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Yoga – Neue Energie im Beruf** | BU1020-27 | 35 | 04.01. - 08.01.2027 | Mo - Fr 9.30 - 16.00 Uhr | Martina Nies | 280,- |
| **Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Beruf und Alltag** | BU1023-27 | 30 | 01.03. - 05.03.2027 | Mo - Fr 9.30 - 15.00 Uhr | Birgit Sagna | 280,- |
| **Trommeln, Percussion und Teamdrumming – Rhythmen und Instrumente aus Brasilien, Kuba und Westafrika** | BU3001-27 | 35 | 15.03. - 19.03.2027 | Mo - Fr 10.00 - 16.00 Uhr | Thomas Kahle | 380,- / 330,- erm. |
| **Yoga – Neue Energie im Beruf** | BU1027-27 | 28 | 22.03. - 25.03.2027 | Mo - Do 9.30 - 16.00 Uhr | Martina Nies | 180,- |
| **Atem und Achtsamkeit: Konzentriert den (Arbeits-)Alltag gestalten** | BU1028-27 | 22 | 14.04. - 16.04.2027 | Mi - Do 9.00 - 16.00 Uhr<br>Fr 9.00 - 14.00 Uhr | Susanne Schäfer | 160,- |
| **Stressbewältigung durch Achtsamkeit. MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction** | BU1000-27 | 30 | 19.04. - 23.04.2027 | Mo - Fr 10.00 - 15.00 Uhr | Marlies Sonnentag | 320,- |
| **QiGong – Energien erneuern für Beruf und Alltag** | BU1024-27 | 35 | 10.05. - 14.05.2027 | Mo - Fr 10.00 - 16.00 Uhr | Elisabeth Kress | 250,- |
| **Berufliches Stressmanagement in der (Peri-) Menopause – Mit Techniken aus Yoga, Meditation und Selbstcoaching** | BU1040-27 | 36 | 28.06. - 02.07.2027 | Mo 10.00 - 16.00 Uhr,<br>Di - Do 9.00 - 16.00 Uhr,<br>Fr 9.00 - 14.00 Uhr | Meike Kordfelder | 300,- |
| **Yoga und Stressabbau** | BU1029-27 | 35 | 23.08. - 27.08.2027 | Mo - Fr 10.00 - 16.00 Uhr | Joachim Buntrock | 250,- |
| **Entspannung und Entschleunigung – Neue Kraft für Ihren Beruf** | BU1030-27 | 30 | 30.08. - 03.09.2027 | Mo - Fr 9.30 - 15.00 Uhr | Birgit Sagna | 315,- |
| **Mehr Freude im Beruf und im Leben mit The Work of Byron Katie** | BU1037-27 | 35 | 11.10. - 15.10.2027 | Mo - Fr 9.00 - 15.15 Uhr | Barbara Nobis | 350,- |
| **Stressbewältigung durch Achtsamkeit. MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction** | BU1001-27 | 30 | 18.10. - 22.10.2027 | Mo - Fr 10.00 - 15.00 Uhr | Marlies Sonnentag | 320,- |
| **Yoga – Neue Energie im Beruf** | BU1032-27 | 35 | 25.10. - 29.10.2027 | Mo - Fr 9.30 - 16.00 Uhr | Martina Nies | 280,- |
| **Keep Calm und bleib klar! – Stressbewältigung, Selbstführung und mentale Klarheit im Berufsalltag** | BU1035-27 | 35 | 08.11. - 12.11.2027 | Mo - Fr 9.30 - 16.00 Uhr | Jalea Pourmansour | 290,- |
| **Atem und Achtsamkeit: Konzentriert den (Arbeits-)Alltag gestalten** | BU1036-27 | 22 | 17.11. - 19.11.2027 | Mi - Do 9.00 - 16.00 Uhr<br>Fr 9.00 - 14.00 Uhr | Susanne Schäfer | 160,- |
| **QiGong – Energien erneuern für Beruf und Alltag** | BU1033-27 | 35 | 29.11. - 03.12.2027 | Mo - Fr 10.00 - 16.00 Uhr | Elisabeth Kress | 260,- |

| Workshop, Titel | Kurs-Nr. | Ustd. | Dauer | Zeiten | Kursleitung | Gebühr |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tanzimprovisation** | KO1021-27 | 12 | 23./24.01.2027 | Sa + So 11.00 - 16:00 Uhr | Laura Pilat | 110,- / 80,- erm. |
| **Durch Klang ins Erleben** | KO1019-27 | 12 | 20./21.02.2027 | Sa + So 10.00 - 15.30 Uhr | Lana Lutz | 110,- |
| **Glücklichsein steht Dir gut – Lachyoga, Entspannung und Achtsamkeit** | KO1020-27 | 16 | 26./27.06.2027 | Sa + So 10.00 - 16:45 Uhr | Birgit Sagna | 144,- |
| **Die fünf Elemente (TCM) als Weg zur inneren Balance** | KO1025-27 | 16 | 25./26.09.2027 | Sa + So 10.00 - 16:45 Uhr | Birgit Sagna | 144,- |