



**Bildungsurlaub 01. bis 06. Juni 2025 | Schloss Wasmuthhausen**

## **Methoden zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz mit YOGA und MEDITATION**

### **Gesundheitsprophylaxe in einer sich verändernden Arbeitswelt**

Mit Meditations-, Achtsamkeits-, Entspannungs- und Körperübungen können wir unser Lebensgefühl und die Selbstwahrnehmung positiv verändern. Die ganzheitlichen Methoden von Yoga helfen gezielt dabei, Stress in seiner Wirkweise zu erkennen, daraus resultierend angemessen zu begegnen und langfristig abzubauen.

Die Teilnehmer\*innen können sich auf einen qualifizierten Bildungsurlaub an einem wunderschönen Ort der Stille freuen. Das Seminarhaus „Schloss Wasmuthhausen“ liegt idyllisch und ruhig im walddreichen Coburger Land.

Am Bildungsurlaub kann jeder teilnehmen, egal in welcher körperlichen und geistigen Konstitution!

#### **Seminarleitung:**

Petra Rothe-Richberg und Petra Hasche  
Yoga- und Meditationslehrerinnen BDYoga/EYU

#### **Veranstaltungsort | Zimmerreservierung:**

Seminarzentrum Schloss Wasmuthhausen  
96126 Maroldsweisach  
[www.schloss-wasmuthhausen.de](http://www.schloss-wasmuthhausen.de)

**Kosten:** 380,- € Seminargebühr  
Die Kosten für 5 x ÜN inkl. vegetarischer VP  
sowie die individuelle Anreise fallen zusätzlich an.

**Anreise:** Sonntag, 01.06.2025 bis 17:00 Uhr | **Abreise:** Freitag, 06.06.2025, ca. 14:00 Uhr

#### **Anmeldungen an:** Tabea Conradi

Gesundheits- und Versorgungsmanagement

E-Mail: [t.conradi@gesunder-sek-plus.de](mailto:t.conradi@gesunder-sek-plus.de)

Tel.: +49 176 70417531 oder direkt online:

[www.gesunder-sek-plus.de/termine/](http://www.gesunder-sek-plus.de/termine/)

