



Bildungsurlaub 30.11. – 05.12. 2025 | Schloss Wasmuthhausen

Methoden zur Stressbewältigung (am Arbeitsplatz) mit YOGA und MEDITATION

Gesundheitsprophylaxe in einer sich verändernden Arbeitswelt

Resturlaub, Bildungsurlaub oder einfach eine Auszeit für jeden, der es sich gönnen möchte! 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 waldreichen Coburger Land.

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

Seminarleitung: Petra Rothe-Richberg
Gastdozent: Matthias Schwarze-Gerland
Beide Yoga- & Meditationslehrer BDYoga/EYU

Veranstaltungsort | Zimmerreservierung:
Seminarzentrum Schloss Wasmuthhausen
96126 Maroldsweisach
www.schloss-wasmuthhausen.de

Kosten: 380,- € Seminargebühr
zzgl. 5 x ÜN inkl. vegetarischer VP (indiv. Zimmer-/Preiskategorie wählbar)
zzgl. eigene Anreise (Fahrgemeinschaften/Bahntransfer möglich)

Anreise: Sonntag, 30.11.2025 bis 17:00 Uhr | **Abreise:** Freitag, 05.12.2025, ca. 14:00 Uhr

Anmeldungen an: Tabea Conradi
Gesundheits- und Versorgungsmanagement
E-Mail: t.conradi@gesunder-sek-plus.de
Tel.: +49 176 70417531 oder direkt online:
www.gesunder-sek-plus.de/termine/

Gern steht die Seminarleitung
für Rückfragen zur Verfügung.

