



## **SPECIAL: Yoga-Woche/Bildungsurlaub**

### **Y5a Resilienz & Ausgeglichenheit durch Yoga**

Freuen Sie sich auf eine fünftägige Auszeit, aus der Sie gestärkt für Beruf und Alltag hervorgehen werden! Yoga für den Rücken und die Gelenke, Yin Yoga und Yoga-Flows, Ayurveda im Zusammenhang mit Yoga, Yogaübungen auf dem Stuhl/am Arbeitsplatz, Hands-on, Chakra-Yoga zur Lösung von Blockaden, Muskeltraining im Yoga sowie Meditationen zur Entspannung - so erhalten Sie in angenehmer Runde viele Anregungen und Methoden, wie Sie Ihren Körper und Geist gesundheitsfördernd aktivieren und entspannen können.

Als Bildungsurlaub anerkannt in Hamburg, Schleswig-Holstein und auf Anfrage in Niedersachsen.

Ohne Unterkunft/Verpflegung. Inkl. Kaffee, Tee und Wasser.

---

#### **Zielgruppe**

Yogalehrer\*innen, Yoga-Praktizierende und Interessierte

---

#### **Termine:**

15.-19.03.2027 (Montag bis Freitag) (Y5)

04.-08.10.2027 (Montag bis Freitag) (Y5a)

---

#### **Dauer**

9.00 – 17.15 Uhr

---

#### **Preis**

525,- Euro

---

#### **Kursleitung**

Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Yoga und Gastdozentinnen

---

#### **Weitere Informationen**

Swantje Fuchs, Birgit Rathje  
Tel.: 040-44 13 67