

Bildungsurlaub 2026

Zurück zu Dir!

24.08 - 28.08.2026

HOTEL LETHEHOF



Soul Retreat

Yoga Meditation Auszeiten



Bildungsurlaub
aber
auch Zeit
für dich!

Achtsamkeit
will geübt
werden



Stressabbau
mit Hilfe
von Yoga
und
Meditation

Thema Resilienz

Zurück zu Dir!

Stress abbauen und Resilienz entwickeln
mit Yoga und Achtsamkeit.

Wir leben in turbulenten Zeiten! Nichts scheint mehr stabil.
Wenn uns dann noch die Arbeit belastet oder andere Krisen
uns fordern, ist es mit der Balance schnell vorbei.

Was kannst Du tun? Yoga und Achtsamkeit
sind Wege der Selbstfürsorge.

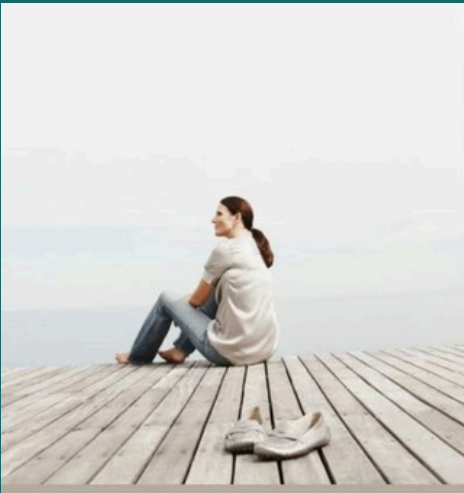
In diesem Bildungsurlaub kannst Du mittels Techniken und
praktischen Übungen den Kontakt zu Dir selbst herstellen.

Damit stärkst Du Deine Fähigkeit, mit Stress besser
umzugehen und lernst die Grundlagen der Stressforschung
und der yogischen Lehre kennen.

Freu Dich auf eine lehrreiche und zugleich entspannte Woche
in dem wunderschönen Lethe-Hof.

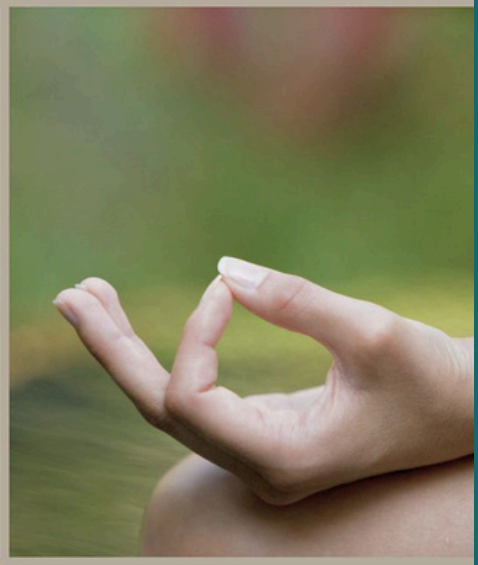
Stell Deine Balance wieder her!





Theoretische
Grundlagen
zu Stress
und
Resilienz

Praktische
Yoga- und
Atemübungen
sicher
durchführen



Integration
von
Achtsamkeit
in den
Arbeitsalltag



Hotel Lethehof in Wardenburg

Geräumige
Zimmer mit
eigenem Bad
und Balkon



Vegetarische
und vegane
Verpflegung

Preisgestaltung

4 Übernachtungen mit Vollverpflegung
Montag 11:00 Uhr - Freitag 14:00 Uhr

Preise mit Vollpension
im Einzelzimmer 580,- €
im Doppelzimmer 500,-€ pro Person

Hotelpauschale ohne Zimmer 340,- €
Seminarpauschale 360,- €

Gesamte Investition für deine Bildungswoche
im Einzelzimmer 940,- €
pro Person im Doppelzimmer 860,- €
Ohne Zimmer 700,- €

Für Fragen und Buchungen:
info@soul-retreat.eu oder 0173-809 45 21

Zimmerbuchung direkt beim Lethehof:
info@hotel-lethehof.de



Seminarleitung

Ute

Yoga gehört schon lange zu meiner täglichen Routine.

Die Praxis hält mich körperlich und geistig fit.

Ich begleite Menschen und Organisationen durch
Veränderungen – mit systemischem Blick,
klarer Kommunikation und einer Haltung,
die von Yoga inspiriert ist.

Zusammen mit Rick biete ich für Soul Retreat die
Bildungsurlaubswochen zu Fragen der Resilienz
und gelungener Kommunikation im Konflikt an.

Diplom-Sozialwissenschaftlerin
Personal- und Organisationsentwicklung
Kommunikationberaterin
Systemische Beraterin/Supervisorin
Erfahrene Yogini



Seminarleitung

Rick

Bereits auf vielen Pfaden gewandert als Sportlehrer, Kaufmann, Seminarleiter, Weltreisender und Familienvater, beschreite ich nun seit vielen Jahren den Pfad des Yoga und der Meditation und teile diese Erfahrungen gerne mit anderen Menschen.

Über die Meditation entdeckte ich die magische Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist.

Ich freue mich auf viele weitere gemeinsame inspirierende Erfahrungen.

Dipl. Sportlehrer

Outdoor Trainer

Intercultural Business Trainer

Hatha Yoga Lehrer (500 Std.)

Vinyasa- und Yin Yoga Lehrer

Trainer Resilienz



Anerkennung als Bildungsurlaub

Ein wichtiger Bestandteil der Weiterbildung ist der Bildungsurlaub.

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben im Jahr grundsätzlich Anspruch auf fünf Tage bezahlte Freistellung für die Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach dem Bildungsurlaubsgesetz.

Voraussetzung für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub ist, dass die Bildungsveranstaltung in dem jeweiligen, Bundesland anerkannt worden ist.

Für unseren Bildungsurlaub liegen die Anerkennungen für die Länder Niedersachsen, Hamburg, Sachsen-Anhalt, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein vor.

Weitere Anträge sind noch in Bearbeitung.
Die Anerkennung für die Länder Bremen, Bayern und Baden Württemberg ist leider nicht möglich.

Aktuelle Richtlinien unter:

<https://www.bildungsurlaub.de/infos/bildungsurlaub-auf-einen-blick>





Hotel Lethehof
Friedrichstraße 74
26203 Wardenburg
Tel. 017632699427
info@hotel-lethehof.de

Tagesablauf



Dienstag bis Donnerstag

- 08:00 - 09:00 Yoga Stunde
- 09:00 - 10:00 Frühstückspause
- 10:00 - 11:00 Resilienz Theorie und praktische Übungen
- 11:00 - 11:15 Kurze Pause
- 11:15 - 12:30 Resilienz Theorie und praktische Übungen
- 12:30 - 14:00 Mittagessen und Pause
- 14:00 - 16:00 Resilienz Theorie und praktische Übungen
- 16:00 - 16:15 Kurze Pause
- 16:15 - 17:30 Resilienz Theorie und praktische Übungen
- 18:00 - 19:00 Yoga, Meditation, Tagesabschluss
- 19:00 - 20:00 Abendessen

Montag: Anfang um 11:00 , Anreise bis 10:30
Eröffnung und Begrüßung der Teilnehmer/innen

Freitag:
Ende des Seminars nach Abschlussrunde
und Mittagessen +- 14:00

Was muss ich können?

Unsere Yoga Stunden gestalten wir so dass sich sowohl Anfänger als auch geübte Yogis wohlfühlen.

Unser Programm beinhaltet Hatha-, Yin- und Vinyasa Yoga, und wird ergänzt mit Meditation und Achtsamkeitsübungen.

Yoga ist für jeden Körper geeignet, unabhängig von Alter oder Fitnesslevel.

Wir üben die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers, der Emotionen, und Gedanken.

Am Ende der Woche kannst du eine wohltuende Übungsreihe für dich zusammenstellen.



Mitbringen?



Zusammengefasst:
eine gute Portion Neugierde, Offenheit
und Lust etwas neues über dich zu erfahren!

Yogamatten, Kissen, Decken, Blöcke und alles was wir
für die Yoga- und Meditationseinheiten brauchen,
sind vorhanden.

Gerne kannst du natürlich deine eigene Matte
mitbringen.

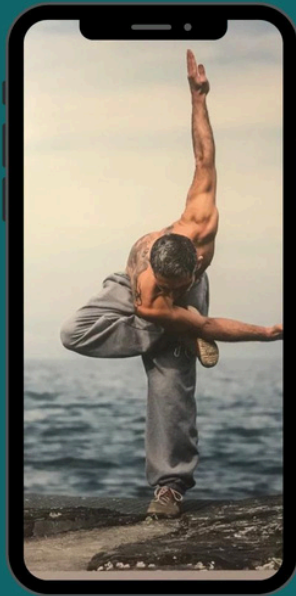
Du brauchst lediglich lockere Kleidung für die
Yoga Stunden, eine Trinkflasche, vielleicht für
Abends ein gutes Buch und ein Schreibheft
um die Erkenntnisse für dich fest zu halten.

Seminarunterlagen, als auch Kugelschreiber
werden von uns mitgebracht.

Persönliche Sachen, Medikamente, Krankenkarte,
Bankkarte um die Hotelrechnung zu begleichen.

Falls Nahrungsunverträglichkeiten bekannt sind ,
bitte rechtzeitig beim Lethehof melden, es werden
hauptsächlich vegetarische und vegane
Speisen zubereitet.

Noch
Fragen?



info@soul-retreat.eu