



Zurück zu Dir!
23.-27. August 2027

**Stress abbauen und Resilienz
entwickeln mit Yoga und Achtsamkeit**

Bildungsurlaub im Kunzehof an der Nordsee

Freu Dich auf eine lehrreiche und zugleich entspannte
Woche in dem wunderschönen Kunze-Hof.
Stell Deine Balance wieder her!

Yoga

Für Anfänger und
geübte Yogis geeignet

Achtsamkeit

Vipassana,
Gehmeditation,
meditative Spaziergänge

Resilienz

Die 7 Säulen der
Resilienz. Theorie und
Praxis



Soul Retreat
Yoga Meditation Auszeiten

info@soul-retreat.eu
www.soul-retreat.eu

0173-8094521
Hochhauser Str. 14
26121 Oldenburg



Seminarhotel Kunzehof
Deichstraße 16-18
26937 Stadland-Seeefeld

ein Ort, zum
Wohlfühlen und zum
Entspannen

40.000 qm
Parkgelände



viel zu entdecken,
herrliche Ruhe!

viel Platz für Yoga

Yoga drinnen und
draußen



Seminarleitung Ute und Rick



Soul Retreat
Yoga Meditation Auszeiten

info@soul-retreat.eu
www.soul-retreat.eu

0173-8094521
Hochhauser Str. 14
26121 Oldenburg

Seminarleitung

Bereits auf vielen Pfaden gewandert als Sportlehrer, Kaufmann, Seminarleiter, Weltreisender und Familienvater, beschreibe 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.



Rick

Dipl. Sportlehrer

Outdoor Trainer

Intercultural Business Trainer

Hatha Yoga Lehrer (500 Std.)

Vinyasa- und Yin Yoga Lehrer

Trainer Resilienz

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 vom Yoga inspiriert.

Für Soul Retreat biete ich zusammen mit Rick, die Bildungsurlaubswochen zu Fragen der Resilienz und gelungener Kommunikation an.



Ute

Diplom-Sozialwissenschaftlerin

Personal- und Organisationsentwicklung

Kommunikationsberaterin

Systemische Beraterin/Supervisorin

Erfahrene Yogini



Soul Retreat
Yoga Meditation Auszeiten

info@soul-retreat.eu
www.soul-retreat.eu

0173-8094521

Hochhauser Str. 14
26121 Oldenburg

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!

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

Voraussetzung ist dass die Bildungsveranstaltung in dem jeweiligen Bundesland anerkannt worden ist.

Unsere Anerkennungen können von unserer Webseite kostenlos heruntergeladen werden:

www.soul-retreat.eu/bildungsurlaub/



Soul Retreat
Yoga Meditation Auszeiten

info@soul-retreat.eu
www.soul-retreat.eu

0173-8094521
Hochhauser Str. 14
26121 Oldenburg

Ablauf



Montag:

Anreise bis 10:30
Anfang um 11:00
Eröffnung und Begrüßung
Ab 11:30 wie DI - DO

Dienstag bis Donnerstag

08:00 - 09:00 Yoga Stunde
09:00 - 10:00 Frühstückspause
10:00 - 12:30 Resilienz Theorie und praktische Übungen

12:30 - 14:00 Mittagessen und Pause

14:00 - 17:30 Resilienz Theorie und praktische Übungen
18:00 - 18:30 Yoga, Meditation

19:00 - 20:00 Abendessen

Freitag:

Ende des Seminars
Abschlussrunde und Mittagessen +- 14:00



Soul Retreat
Yoga Meditation Auszeiten

info@soul-retreat.eu
www.soul-retreat.eu

0173-8094521
Hochhauser Str. 14
26121 Oldenburg

Was muss ich können?

In unserer Yoga Stunden fühlen sich sowohl Anfänger als auch geübte Yogis wohl. Unser Programm beinhaltet Hatha-, Yin- und Vinyasa Yoga. Es wird mit Meditation und Achtsamkeitsübungen ergänzt. Yoga ist für jeden Körper geeignet, unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Wir üben die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers, der Emotionen, und der Gedanken. Am Ende der Woche kannst du eine wohltuende Übungsreihe für dich zusammenstellen.



Dieses Angebot ist auch als Präventionsangebot laut §20 SGBV von den Krankenkassen anerkannt. Am Ende des Seminars wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt die zur (Teil)Erstattung der Seminargebühren eingereicht werden kann.



Soul Retreat
Yoga Meditation Auszeiten

info@soul-retreat.eu
www.soul-retreat.eu

0173-8094521
Hochhauser Str. 14
26121 Oldenburg

Preisgestaltung

4 Übernachtungen mit Vollverpflegung

Montag 11:00 Uhr - Freitag 14:00 Uhr
Preise mit Vollpension

im Einzelzimmer 610,- €
im Doppelzimmer 510,-€ pro Person
Seminarpauschale 360,- €

Gesamte Investition für deine Bildungswoche
im Einzelzimmer 970,- € pro Person
im Doppelzimmer 870,- €

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

Zimmerbuchung direkt beim Kunzehof:
Tel. 04734 9280
kunze-hof@t-online.de



Soul Retreat
Yoga Meditation Auszeiten

info@soul-retreat.eu
www.soul-retreat.eu

0173-8094521
Hochhauser Str. 14
26121 Oldenburg

Mitbringen?

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

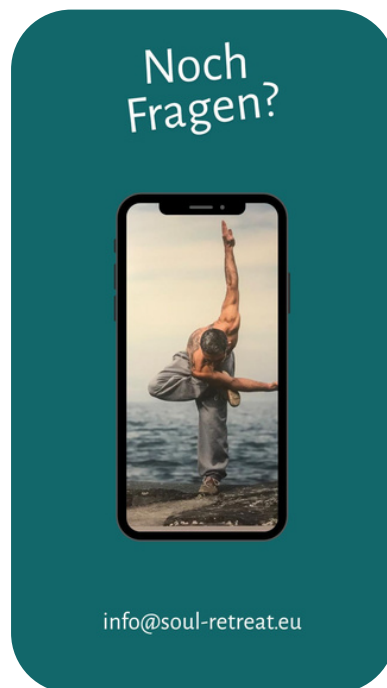
Yogamatten, Kissen, Decken, Blöcke und alles was wir für die Yoga- und Meditationseinheiten brauchen, sind vorhanden.

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.



Soul Retreat
Yoga Meditation Auszeiten

info@soul-retreat.eu
www.soul-retreat.eu

0173-8094521
Hochhauser Str. 14
26121 Oldenburg