

Gesunde Balance in Beruf und Alltag

Entspannen-Bewegen-
Auftanken



Ihr Bildungsurlaub
im Frühjahr 2026 in Siegburg



Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte

Einen großen Anteil am Stressgeschehen haben unsere Gedanken und Einstellungen. Sie sind Ausgangspunkt und Austragungsort von Stress und bestimmen wesentlich, ob und in welchem Ausmaß es zu belastenden Reaktionen kommt. Für unsere ganzheitliche Gesundheit ist es förderlich, den Alltag nicht bloß zu „überstehen“, sondern ihn kraftvoll und gelassen mit dem Wissen, um unsere Kraftquellen zu meistern. Mit Übungen aus dem Mental- und Achtsamkeitstraining steigern Sie Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Präsenz. Durch die tägliche Yogapraxis, Körperübungen und Meditationen kommen Körper und Geist zur Ruhe. So werden Sie gelassener, finden Ihre Kraftquellen wieder und gehen ausgeglichener in den Alltag zurück.

Bei geeignetem Wetter wird es eine Exkursion in die naturnahe Umgebung von Siegburg geben.

261-30156 / Bildungsurlaub

Siegburg, VHS-Studienhaus

Marie Kirchharz

Mo, 30.03. - Do, 02.04.26, jeweils 09:30 - 16:45 Uhr

202,00 EUR



Ablaufplan

Montag

- Einführung in das Thema Stress
- Das Konzept der Stressampel kennen lernen
- Regenerative Stresskompetenz entwickeln durch
- Yoga und Progressive Muskelentspannung

Dienstag

- Vertiefung der Stresstheorie und Einführung ins Mentaltraining
- Stressbewältigung durch Yoga
- Kennen lernen von Meditation in Bewegung

Mittwoch

- Einführung in die Praxis der Achtsamkeit zur Steigerung der Präsenz und Konzentration
- Verbesserung der Körperwahrnehmung durch achtsames Yoga
- Achtsamkeit im Alltag und in der Natur erleben

Donnerstag

- Wiederholung und Vertiefung des Gelernten
- Yoga zur Kräftigung und Zentrierung
- Transfer des Gelernten in Alltag und Beruf

Aufgrund der Bedarfsanalyse können sich im Kursverlauf einzelne inhaltliche Änderungen ergeben.



Marie Kirchharz



Marie Kirchharz ist Diplom-Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin und Yogalehrerin. Sie arbeitet seit mehr als 20 Jahren in der Erwachsenenbildung und -beratung.

Der Kurs ist ein Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW, kann aber von allen Interessierten gebucht werden.

Kontakt

Ina Köpf, Fachbereichsleiterin
Tel. 02241 3097-27
gesundheit@vhs-rhein-sieg.de





Adresse Unterrichtsgebäude

vhs-Studienhaus
Humperdinckstraße 27
53721 Siegburg

Sie möchten schauen, wo genau sich das
vhs-Studienhaus befindet?
Scannen Sie den untenstehenden QR-Code und
geben Sie Ihre Route ein.



Kontaktdaten vhs-Servicebüro:

Volkshochschule Rhein-Sieg
Humperdinckstr. 27
53721 Siegburg

Tel. 02241 3097-0

info@vhs-rhein-sieg.de
www.vhs-rhein-sieg.de