

Innere Balance in bewegten Zeiten

Gesundheit, Selbstregulation und gesellschaftliche Orientierung im Arbeitsalltag von Teilzeitkräften

Fühlst du dich im Arbeitsalltag manchmal zwischen Anforderungen, Zeitdruck und eigenen Bedürfnissen hin- und hergerissen? Wünschst du dir mehr innere Ruhe, Klarheit und einen gesunden Umgang mit Belastung?

Dieser **Bildungsurlaub** lädt dich dazu ein, bewusst innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und Wege zu entdecken, wie du auch in bewegten Zeiten in deiner Balance bleiben kannst.

Dich erwartet eine inspirierende Verbindung aus:

- gesundheitsorientierter Bewegung
- Atem- und Körperarbeit
- sowie gesellschaftspolitischer Reflexion

Yoga wird dabei als ganzheitlicher Ansatz vermittelt, der dich nicht nur körperlich stärkt, sondern auch deine Fähigkeit zur Selbstregulation und inneren Ausrichtung fördert. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf der Yogaphilosophie nach Patanjali (achtfacher Pfad), die dir als praktisches, alltagstaugliches Modell dient – für mehr Orientierung und bewusstes Handeln im Berufs- und Privatleben.

In diesem Bildungsurlaub hast du die Möglichkeit:

- deine persönliche Arbeitssituation zu reflektieren
- Hintergründe zu Stress, Neuroplastizität und Selbstregulation zu verstehen
- wirksame Methoden aus Bewegung, Atmung und Achtsamkeit kennenzulernen
- deine Resilienz und Selbstwirksamkeit zu stärken
- konkrete Impulse für deinen Berufsalltag mitzunehmen

Termin: 28.9. – 2.10.2026, 9.00 – 13.00 Uhr

Ort: Yogastudio Kleinseelheim, 35274 Kleinseelheim (nur 11km v. Marburg entfernt)

Dozentin: Anja Gretzschel

Kosten: 250,- (inkl. MwSt., Seminarunterlagen, Material für die Yogapraxis sowie Kaffee und Tee)

Besonders an diesem Bildungsurlaub:

Das Seminar findet in einem kleinen, persönlichen Rahmen (max. 10 Teilnehmende) im eigenen Yogastudio statt. Dich erwartet eine ruhige, vertrauensvolle Atmosphäre mit Raum für individuelle Begleitung, echte Begegnung und nachhaltige Erfahrungen.

Für alle, die Bildungsurlaub beantragen möchten:

Das Seminar ist zur Anerkennung als Bildungsurlaub in Hessen eingereicht.

Jetzt bist du dran:

Wenn du dir fünf Vormittage Zeit für dich selbst schenken möchtest, um neue Kraft zu tanken und dich bewusst auszurichten, dann sichere dir jetzt deinen Platz. Melde dich ganz einfach über das folgende Formular verbindlich an.

Bitte sende dieses Formular ausgefüllt und unterschrieben per E-Mail oder Post zu.

A N M E L D U N G

zum Seminar:

Innere Balance in bewegten Zeiten

*Gesundheit, Selbstregulation und gesellschaftliche Orientierung im Arbeitsalltag von
Teilzeitkräften*

durchgeführt vom und im Yogastudio Kleinseelheim

Hiermit melde ich mich verbindlich an und akzeptiere zugleich die [AGB](#), die ich auf www.yogaundcoaching-ksh.de gelesen habe.

☐ Termin: 28.09. – 2.10.2026

Die Gebühren von 250,- € (inkl. MwSt.) werde ich nach Erhalt der Rechnung, spätestens 8 Wochen vor Kursbeginn, unter Nennung meines vollständigen Namens sowie abgekürzten Titels „Seminar Innere Balance“ auf unten genanntes Konto überweisen.

Meine Kontaktdaten:

Vor- und Nachname

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

PLZ /Ort

Telefon (bitte nach Möglichkeit mobil)

E-Mail

Welche Tätigkeit übst du derzeit aus?

Habst du noch Fragen, Wünsche oder Anregungen?

Ort/Datum

Unterschrift

AUSZUG ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN ([AGB](#))

4. Verbindliche Anmeldung

Die verbindliche Reservierung eines Kursplatzes erfolgt nach schriftlicher Anmeldung anhand des Anmeldeformulars

5c Gebühren für Seminare sowie Stornierungsbedingungen

Mit der Übersendung des Anmeldebogens ist die Anmeldung für ein Seminar verbindlich und du verpflichtest dich zur Zahlung des Teilnahmebeitrages. Bitte überweise den Betrag nach Erhalt der Rechnung bis spätestens 8 Wochen vor Seminarbeginn auf das auf der Rechnung angegebene Konto. Bei kurzfristigen Seminaranmeldungen ist der Betrag bei Rechnungserhalt umgehend zu bezahlen.

Eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr bei Absage durch den*die Teilnehmer*in ist grundsätzlich ausgeschlossen. Es gelten ausschließlich die Stornierungsregelungen. Persönliche Gründe (z. B. Krankheit, berufliche Verpflichtungen oder familiäre Ereignisse) begründen keinen Anspruch auf Rückerstattung.

Wird die Mindestteilnehmerzahl von Veranstaltungen nicht erreicht, behält sich die Veranstalterin vor, diese abzusagen. Die bereits bezahlten Gebühren werden dann unverzüglich in voller Höhe zurückerstattet.

Sollte eine Durchführung eines Seminars aufgrund von Erkrankung der Dozent*innen oder aufgrund höherer Gewalt nicht möglich sein, bietet das Yogastudio Kleinseelheim einen Nachholtermin an. Höhere Gewalt liegt insbesondere dann vor, wenn durch elementare Naturkräfte oder durch Handlungen dritter Personen Ereignisse eintreten, die nach menschlicher Einsicht und Erfahrung nicht vorhersehbar waren, insbesondere mit wirtschaftlich erträglichen Mitteln, auch bei äußerster Sorgfalt nicht verhindert werden konnten.

Der **Rücktritt** von einem gebuchten Seminar muss schriftlich erfolgen. Es gelten folgende **Stornogeühren**:

- bis 42 Tage vor Beginn: kostenfreie Stornierung (20,- Euro Bearbeitungsgebühr)
- 41 bis 28 Tage vor Beginn: 30 % der Teilnahmegebühr
- 27 bis 14 Tage vor Beginn: 50 % der Teilnahmegebühr
- ab 13 Tage vor Beginn: 80 % der Teilnahmegebühr
- bei Nichtantritt ohne Absage: 100 % der Teilnahmegebühr

Maßgeblich ist der Eingang der Rücktrittserklärung bei der Veranstalterin

Es steht der /dem Teilnehmenden frei, eine Ersatzperson zu benennen. In diesem Fall entfällt die Stornogeühr.

Der/dem Teilnehmenden bleibt der Nachweis vorbehalten, dass der Veranstalterin kein oder ein geringerer Schaden entstanden ist.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Seminarrücktrittsversicherung**.

Datenschutz

Die Datenschutzerklärung entnehmen Sie bitte meiner [Internetseite](#)