



Claudia Heinz

Personal Trainerin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

- Bachelor Gesundheitsmanagement
Deutsche Hochschule für Prävention und
Gesundheitsmanagement Saarbrücken
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gesundheitsamt Wiesbaden
- Systemtherapeutin
Ganzheitliches-Psychotherapie-
Zentrum Wiesbaden
- Yoga Ausbildung Vinyasa
Yoga Akademie Mannheim



Praxis:

Gaustraße 42 · 55411 Bingen
Mobil: 0176 - 31 37 07 48
www.claudiaheinz.de



BILDUNGSURLAUB

vom 22. - 25.2.2027
im Kloster Jakobsberg



Claudia Heinz

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Personal Trainerin



YOGA & MEDITATION

als Stressbewältigung

Dein Bildungsurlaub - innere Stärke und mentale Ausgeglichenheit in Beruf und Alltag - durch Yoga, Meditation, Achtsamkeit und Resilienz.

Das Programm

Montag 09.00 - 10.30 Uhr	22. Februar Eröffnung und Begrüßung. Kennenlernen, Besprechung der Rahmenbedingungen. Einführung in die Seminarthematik „Yoga und Meditation als Stressbewältigung“.
11.00 - 12.30 Uhr	Einführung Hatha YOGA. Erlernen praktischer Übungen zur täglichen Umsetzung im Alltag.
Mittagspause	
14.00 - 15.30 Uhr	Theoretische Einführung Atmung/Meditation. Atem Meditation (BodyScan).
Dienstag 08.00 - 08.45 Uhr 09.00 - 10.30 Uhr 11.00 - 12.30 Uhr	23. Februar Hatha YOGA am Morgen - der perfekte Start! Vortrag - die Prinzipien der Achtsamkeit. Achtsamkeit und Atmung in der Natur. Praktische Übungen und achtsames Gehen.
14.00 - 15.30 Uhr	Mittagspause Hatha YOGA mit Schwerpunkt Atmung und anschließende Progressive Muskel Relaxation.
Mittwoch 08.00 - 08.45 Uhr 09.00 - 10.30 Uhr 11.00 - 12.30 Uhr	24. Februar Dankbarkeitsmeditation am Morgen mit Balance- und Koordinationsübungen. Was ist Resilienz? Wir stärken unsere Widerstandskraft, Kennenlernen der 7 Aspekte. Hatha YOGA mit Schwerpunkt „kraftvolle Kriegerposition“, Selbstvertrauen stärken.
14.00 - 15.30 Uhr	Mittagspause Einführung Yin YOGA & Meditation (Yoga Nidra) Vortrag Bindegewebe, Fasziensstrukturen, Energiel Leitbahnen und Meridiane.
Donnerstag 08.30 - 09.30 Uhr 10.00 - 11.30 Uhr 11.30 - 12.30 Uhr	25. Februar Faszien YOGA zum Lösen von Verspannungen im Bindegewebe. Theorie und praktische Übungen. Schwerpunkt Schultern & Nacken. Achtsamkeits- und Resilienzübungen Teil 2. YOGA für den Rücken, Hüfte und Schultern mit Pranayama, der yogischen Atemlehre.
13.30 - 15.00 Uhr	Mittagspause Feedbackrunde, Reflexion und Austausch. Abschluss mit Meditation zur Herzöffnung.

Infos und Anmeldung:

Seminargebühr Bildungsurlaub:

* Mit Übernachtung im Kloster inkl. Verpflegung 839 €

Reichhaltiges Frühstücks-, Mittags- und Abendbuffet, Pausenbuffet vormittags und nachmittags sowie unbegrenzt Wasser.

* Als Tagesgast inkl. Verpflegung 599 €

Reichhaltiges Mittagsbuffet sowie Pausenbuffets vormittags und nachmittags sowie unbegrenzt Wasser.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Anmeldung bitte per Email an: info@claudiaheinz.de

bistummainz.de/einrichtungen/kloster-jakobsberg