

Work-Life-Balance mit Bogenschießen und Yoga

Gesundheit als Bildungsurlaub, anerkannt nach dem Bildungsfreistellungsgesetz

***Gehen Sie achtsame Wege der Prävention, der
Selbstwirksamkeit und Resilienz in Beruf und Alltag***

Termine: **31. August bis 4. September 2026**, je 9 - 16 Uhr

Dozentin: Klaudia Olchowka, Yogalehrerin BDY/EYU

Ort: Das Schützenhaus befindet sich neben dem Sportplatz von
Eppenrod | Koordinaten: 50.40902 7.92698

Gebühr ab 6 Teilnehmer: 370,00 €, Gebühr ab 8 TN: 285,00 €

Bildungsziel: Handlungsspielräume und Ressourcen erkennen,
fördern und gestalten zum Umgang mit zunehmendem
Leistungsdruck und Wandel des modernen Lebens.

Beruflicher Zusatznutzen: Das meditative, absichtslose
Bogenschießen mit Reiter- oder Langbögen zeichnet sich aus
durch eine bewusste Körperhaltung, einen bewussten Atem und
die Konzentration auf das Tun im Augenblick, durch Rechts- und
Linksschiessen. Diese Tradition des Bogenschießens ist frei von
technischen Hilfsmitteln.

anerkannte Veranstaltung zur **Bildungsfreistellung / Bildungsurlaub**

Online-Anmeldung und komplette Ausschreibung:
www.kvhs-rhein-lahn.de, Kurs-Nr.: BE25.301.301