



# Bildungsurlaub -



## Berufliche und persönliche Weiterbildung "Entspannung und Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag"

**Beginn:** 18.05. – 22.05.2026 | 09:00 bis 15:30 Uhr

**Gebühr:** 215,00 EUR

**Dozentin:** Kathrin Schröder

**Ort:** KVHS Bernburg (Saale), Vor dem Nienburger Tor 13a

Sie lernen unterschiedliche stressreduzierende Methoden kennen, um zur Ruhe zu kommen, den Körper und den Geist in Einklang zu bringen und damit den Alltag mit mehr Gelassenheit zu meistern. Die Dozentin wird Yoga als ganzheitliche Lehre über den Körper und den Geist vorstellen, detailliertes Wissen vermitteln und täglich Übungen umsetzen und mit der Gruppe gemeinsam kochen.

**BILDUNGSURLAUB MACHEN! JETZT INFORMIEREN UND ANMELDEN!**

**Weiterhin im Angebot:**

"Work Life Balance", 09.03. - 13.03.2026

"Resilienz - Ein Wegweiser zur inneren Stärke", 01.06. - 05.06.2026

Rückfragen gern unter ☎ **03471 684-624218** oder ✉ **czimmermann@kreis-slk.de**.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich und online möglich unter:

🌐 **kvhs.salzlandkreis.de**.

Kreisvolkshochschule Salzlandkreis,  
Standort Bernburg, Vor dem Nienburger Tor 13a, 06406 Bernburg (Saale)  
☎ +493471 684-624210

Internet: [kvhs.salzlandkreis.de](http://kvhs.salzlandkreis.de)  
E-Mail: [kvhs@kreis-slk.de](mailto:kvhs@kreis-slk.de)

