



## **Bildungsurlaub** **in Goldrain** **Südtirol (Italien)**

### **Neue Energie im Beruf durch Yoga**

Gelassen im Stress – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Energieoptimierung im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für stressbelastete Berufe.

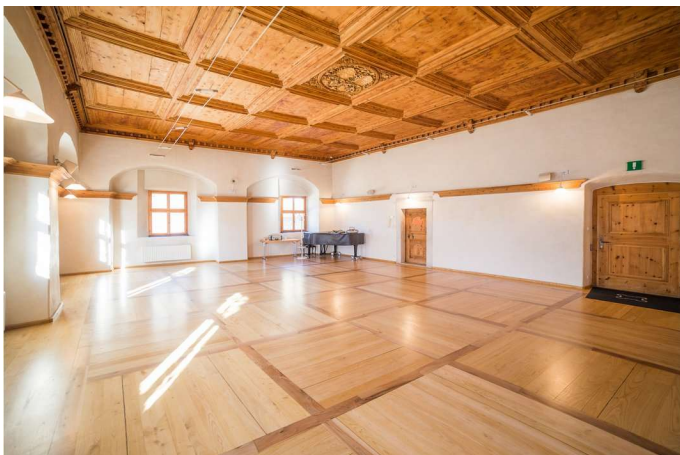
Zur Erfassung der sozialen, wirtschaftlichen und gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen.

**Montag, 19.05. bis Freitag 23.05.2025**

Anreise: 18.05.2025 / Rückreise: 24.05.2025

mit Rolf Müller

(BDY Yogalehrer und Dipl. Pädagoge)





**Bildungsurlaub Yogawege e. V.  
ist eine gemäß § 14Abs. 1 BgWBG  
anerkannte  
Weiterbildungseinrichtung.**

Veranstalter:

**Yogawege e. V.**

mit Rolf Müller

Postanschrift:

Wendgräben 24, 14776 Brandenburg

Tel.: 0151- 20780944

E-Mail: [info@yogawege.net](mailto:info@yogawege.net)

[www.yogawege.net](http://www.yogawege.net)

Ort:

**Schloss Goldrain**

Schlosstraße, 33, 39021 Latsch, Autonome Provinz Bozen  
- Südtirol, Italien

**Beschreibung:**

Dieses Seminar ist für alle geeignet, die sich für eine Woche auf das eigene gesundheitliche Empfinden konzentrieren möchten und Impulse für das Arbeitsleben mitnehmen wollen.

Dieser Kurs beinhaltet alltagsrelevante und gesellschaftspolitische Hintergrundinformationen zur Stressentwicklung durch Kurzvorträge und Austausch zu allgemeinen und persönlichen Stressoren, Stressreaktionen, lebensgeschichtliche Zusammenhänge und Auswirkungen auf Alltag und Beruf. Zur besseren Stressbewältigung werden einfache Entspannungsübungen gelernt sowie atemgeführte Yoga- und Achtsamkeitsübungen, Kommunikationsstrategien, Selbst- und Zeitmanagementstrategien und Abgrenzungstechniken. Ziel ist es, die Selbstwahrnehmung zu verbessern und gesellschaftliche Zusammenhänge zu verstehen, um das persönliche Selbstbild zu stärken und Strategien zu entwickeln für eine verantwortungsvolle Lebensführung.

Da Sie in diesem Seminar die Grundlagen des Yoga erlernen, dient dieser Bildungsurlaub gleichzeitig als Basis-Seminar für die Ausbildung zum\*r Yoga Übungsleiter\*in.

**Zielgruppe:**

Für Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Erfahrungen in der Yogapraxis stellen keine Voraussetzung dar. Wichtig ist jedoch die Bereitschaft, sich täglich einige Stunden körperlich und mental aktiv zu betätigen.

Das Programm versteht sich nicht als Wellness-Veranstaltung, sondern als intensives Reflektions-Aktions-Konzept körperlicher und mentaler Prozesse. Dabei werden jedoch weder übertriebene Sportlichkeit, noch untertouriges Relaxen angestrebt, sondern das Finden der Mitte zwischen Aktivität und Entspannung.

Teilnehmende mit massiven körperlichen Problemen oder Krankheiten sind herzlich eingeladen, vor der Anmeldung Rücksprache mit dem Dozenten zu halten.

**Anmerkung:**

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt. Dabei werden die Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Vorträgen und Übungen in Einzel-, Klein- oder Gruppenarbeit in den konkreten Berufsalltag der Teilnehmenden übertragen und auf Anwendbarkeit überprüft. Die Auswirkungen der Seminarthemen auf den Berufsalltag werden situationsbezogen und teilnehmenden orientiert ausgerichtet, auf die Berufsrealität der Teilnehmenden thematisiert.





**Dozent: Rolf Müller**

Rolf Müller (Jhrg. 1961) leitet mit seiner Frau, Katrin Müller den gemeinnützigen Verein Yogawege. Er hat 1976 mit Yoga begonnen und unterrichtet seit 1988 hauptberuflich Hatha Yoga.

In den Jahren von 1978 bis 1988 arbeitete Rolf Müller als professioneller Tänzer in zahlreichen Ensembles.

Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Anmeldebestätigung (zur Vorlage beim Arbeitnehmer)“ ein. Für die Anmeldebestätigung benötigen wir Ihre Wohnanschrift und den Ort Ihres Arbeitgebers. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt des Bildungsurlaubes Ihren Tarifyurlaub in Anspruch nehmen.



# Bildungsurlaub in Goldrain

Erstmals bieten wir im Mai 2025 einen Bildungsurlaub in Goldrain an.

Das Bildungshaus Schloss Goldrain ist ein ganz besonderer Ort in dem Begegnungen, Kommunikation und Bildung in einem einmaligen, von Weinreben und Obstbäumen gesäumten Ambiente und in ruhigem Rahmen stattfinden können.

Goldrain ist eine Ortschaft in Südtirol, Italien. Es liegt im Vinschgau, einem Tal im westlichen Teil von Südtirol. Der Ort gehört zur Gemeinde Latsch und liegt etwa 15 Kilometer westlich der Stadt Meran.

Die Südtiroler Alpen bieten zahlreiche Wanderwege und Spaziermöglichkeiten. Die Region ist auch für Radfahrer sehr beliebt. Es gibt sowohl gemütliche Radwege entlang des Etsch-Radwegs als auch anspruchsvollere Mountainbikestrecken in den Bergen. Erkunde das nahegelegene Dorf Kastelbell mit seinen charmanten Gassen, historischen Gebäuden und vielleicht einem Besuch der St. Peter und Paul Kirche.

## Schloss Goldrain

Auf geheimnisvolle Zeiten gehen die Ursprünge von Schloss Goldrain zurück. Weder die Baugeschichte des Schlosses noch die Ahnengeschichte der langjährigen und mächtigen Schlossherrn Hendl lassen sich in ihren Anfängen datieren und zuverlässig rekonstruieren. Doch beide gemeinsam sollten im Laufe der Jahrhunderte zu blühendem Ansehen gelangen...

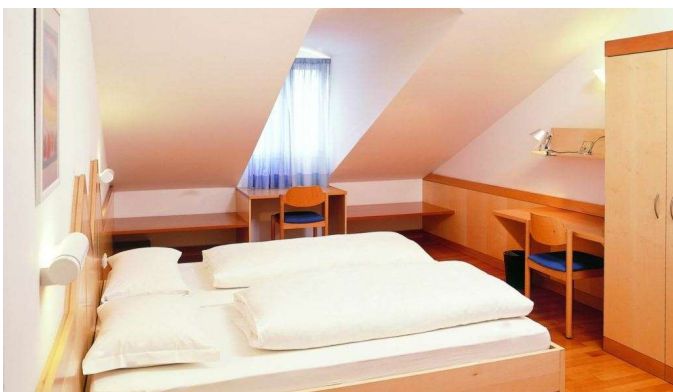
Schloss Goldrain ist das führende Bildungs- und Kulturzentrum im Vinschgau, dank modern ausgestatteter Tagungsräume und erstklassiger Gastronomie in einem renovierten Renaissanceschloss.

Die Genossenschaft strebt an, Weiterbildung für Menschen aller Schichten bezahlbar zu machen, ohne Abstriche bei der Qualität zu machen.

Die Unterbringung ist im Gästehaus des Schloss Goldrain



Schloss Goldrain mit Gästehaus (rechts vom Schloss)



Unterbringung im Doppelzimmer mit Halbpension  
(inkl. Frühstück, Mittagessen)

18.05. – 25.05.2025 (7 x 79 €) **553,00 €**



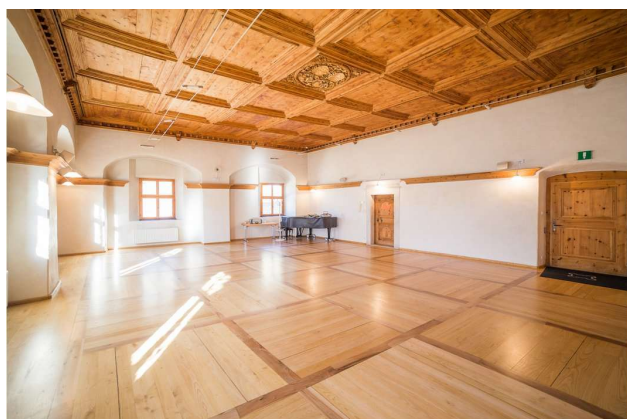
Unterbringung im Einzelzimmer mit Halbpension  
(inkl. Frühstück, Mittagessen)

18.05. – 25.05.2025 (7x 79 €) **553,00 €**

Das Gästehaus ist mit 30 Einzel- und 9 Doppelzimmern ausgestattet. Alle Zimmer verfügen über eine eigene Dusche und WC. Weiter stehen den Gästen ein kostenloses WLAN, ein großzügiger Parkplatz und eine Tiefgarage mit 33 Stellplätzen zur Verfügung.

**Anreise: Sonntag, 18.05.2025 (ab 16.00 Uhr stehen die Zimmer zur Verfügung)**

**Abreise: Sonntag, 25.05.2024 (ab 14.00 Uhr, nach dem Mittagessen)**



Seminarraum Rittersaal (125 m<sup>2</sup>)

Imposanter, sehr schöner heller Saal im Süd-West-Eck des 2. Stockes. Den größten Raum des Schlosses mit beeindruckender Kassettendecke erreicht man durch ein mit Rosetten, Blattsternen und Muscheln reich verziertes Marmorportal.

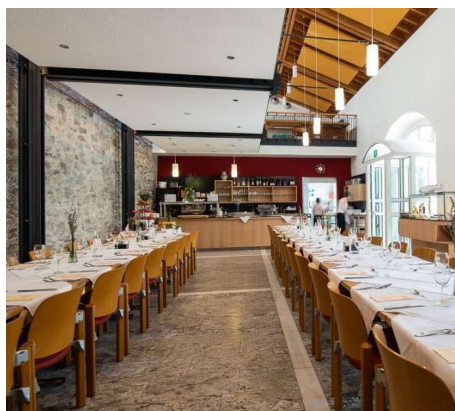
### Zur Verpflegung sagt das Schloss Goldrain:

"In unserem modernen Restaurant legen wir großen Wert darauf, dass unsere Gäste nicht nur kulinarisch verwöhnt werden, sondern auch die bestmögliche Umgebung für eine erfolgreiche Weiterbildung genießen können. Unsere Räumlichkeiten, ehemals die südwestlich gelegenen alten Stallungen, bieten Platz für bis zu 120 Schlossgäste. Hier werden Ihnen nicht nur kulinarische Köstlichkeiten serviert, sondern Sie erleben auch eine einladende Atmosphäre, die sowohl Entspannung als auch Inspiration fördert.

Unsere Küche wird von erfahrenem Personal betrieben, das mit modernsten Einrichtungen ausgestattet ist, einschließlich Kühl- und Lagerräume. Unser Ziel ist es, energiereiche, frische und leicht bekömmliche Speisen anzubieten, die nicht nur den Gaumen erfreuen, sondern auch die nötige Energie für konzentriertes Lernen liefern. Die Vielfalt unserer Speisekarte spiegelt die kulinarischen Vorlieben unserer Gäste wider und wird regelmäßig aktualisiert, um saisonale und lokale Zutaten zu integrieren.

Wir sind stolz darauf, nicht nur eine erstklassige Weiterbildungseinrichtung zu sein, sondern auch ein Ort, an dem sich unsere Gäste wohlfühlen und neue Energie tanken können. Wir laden Sie herzlich ein, die einzigartige Verbindung von Bildung und Genuss in unserem Restaurant im Schloss Goldrain zu erleben."

Ein Abendessen wird nicht in dem Paket angeboten. Es befinden sich zahlreiche, vielversprechende Restaurants in Fußnähe zum Schloss Goldrain.



### **Bildungsurlaub Kostenbeispiel:**

Sonntag, 18.05 – Samstag, 24.05.2025

6 Übernachtungen im DZ mit Frühstück und Mittagessen (6 x 79 €)	474,00 €
6 Übernachtungen im EZ mit Frühstück und Mittagessen (6 x 79 €)	474,00 €
Seminargebühr Auslagen	300,00 €
Auslagen	50,00 €
<b>Summe</b>	<b>824,00 €</b>

Bei Einzelbelegung eines DZ wird ein Zuschlag von 12,00 Euro pro Nacht berechnet.



## Anfahrt

**Schloss Goldrain** liegt im Vinschgau und somit im Dreiländereck Österreich/Schweiz/Italien, rund 30 km von Meran bzw. 50 km vom Reschenpass entfernt, im Gemeindegebiet von Latsch.

### Anreise mit dem Auto

**Über den Brenner:** Autobahn Richtung Verona, Ausfahrt Bozen Süd, von dort direkt die Schnellstraße MEBO Richtung Meran, von Meran die Staatsstraße Richtung Reschenpass bis nach Goldrain.

**Über den Reschenpass:** Autobahn von Innsbruck Richtung Bregenz, Ausfahrt Landeck, von dort die Bundesstraße Richtung Reschenpass, ab dem Reschenpass die Staatsstraße Richtung Meran bis nach Goldrain.

**Von der Schweiz kommend** ab dem Grenzübergang Münstair/Taufers im Münstertal über die Staatsstraße Richtung Meran bis nach Goldrain.

### Anreise mit dem Zug

**Über den Brenner bis Bozen, von dort nach Meran bis Goldrain:** Wenn Sie an Ihrem Fahrkartenschalter den Bestimmungsort Goldrain wählen, wird dieser nicht verfügbar sein. Sie müssen eine Fahrkarte nach Meran lösen. Am dortigen Bahnhof können Sie dann für die lokale "Vinschgauerbahn" eine Fahrkarte bis nach Goldrain kaufen.

Wenn Sie über den **Reschenpass** kommen, fahren Sie mit dem Zug nach Landeck und steigen dort in den Bus Richtung Nauders um. In Nauders gibt es einen Busanschluss nach Mals, von wo Sie auf die lokale "Vinschgauerbahn" bis nach Goldrain umsteigen können.

### Anreise mit dem Flugzeug

Der nächste Flughafen ist Bozen. Eine preisgünstige Anreise ist es den Zug von Bozen nach Meran zu nehmen und von dort aus mit dem Bus oder Taxi (30 Km) bis Goldrain zu fahren.

**Anreise: Sonntag, 18.05.2025 (ab 16.00 Uhr stehen die Zimmer zur Verfügung)**

**Abreise: Sonntag, 25.05.2024 (ab 14.00 Uhr, nach dem Mittagessen)**



# Seminarprogramm

**Montag, 19.05. – Freitag, 23.05.2025**

**Goldrain**

## Neue Energie im Beruf durch Yoga

Gelassen im Stress – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Energieoptimierung im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für stressbelastete Berufe.

Zur Erfassung der sozialen, wirtschaftlichen und gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen.

Dozent: Rolf Müller (BDY Yogalehrer und Dipl. Pädagoge)

<b>Montag (7 Std)</b>	
13.00 – 15.00 Uhr Präsentation & Gruppendiskussion	Ankommen, Vorstellen, Begrüßung, Kennenlernen, Ziele der Teilnehmer*innen, Erläuterung des Wochenplans. Die Essenz des Yoga - gestern & heute. Was ist Yoga? ()
15.00 – 17.00 Uhr Unterrichtsgespräch und Vortrag	Yoga im Rahmen der beruflichen Bildung: Bedeutung von Yoga als ganzheitlichem Gesundheits- und Philosophiesystem zur Erlangung der Schlüsselqualifikation des konstruktiven Umgangs mit stressbelastenden Situationen im Beruf
17.00 – 18.30 Uhr Unterricht in der Gruppe	Erste leichtere Übungen mit längeren Wahrnehmungspausen und Entspannungsphasen für die Gesunderhaltung im Beruf und Alltag
18.30 – 18.45 Uhr Austausch in der Gruppe	Wirkungen der Übungen auf das Körpergefühl und die Befindlichkeit
18.45 – 20.00 Uhr Unterricht in der Gruppe	Erfahrungsaustausch: Anregungen zur Selbstreflexion und Sensibilisierung für eigene Stress Symptome, die im Berufsalltag auftreten können
<b>Dienstag (7 Std)</b>	
07.30 – 08.30 Uhr Unterricht in der Gruppe	Der Atem als wichtigstes Werkzeug der Stressregulation. Der Atem ist Spiegel Deiner körperlichen und geistigen Befindlichkeit.
ab 08.30 Uhr	Frühstück
10.00 – 12.00 Uhr Unterricht in der Gruppe	Ressourcenstärkung auf körperlicher und seelischer Ebene: Förderung einer optimalen Haltung, der energetischen Körperausrichtung und deren Wirkung auf die Muskelspannung sowie die Konzentration zur Prävention von Rückenschmerzen durch Fehlhaltungen bei der Arbeit und im Alltag.
Ab 12.00 Uhr	Mittagessen
14.00 – 15.00 Uhr Gruppenarbeit mit anschließendem	Was bedeutet Stress für Dich? Macht Stress krank? Stressbedingte Gesundheitsgefahren (psychische und körperliche Erkrankungen), Burnout Gefahr im beruflichen Umfeld

Austausch im Gespräch (Flipchart)	
15.00 – 16.00 Uhr Vortrag/Flipchart	Definition Stress, Stresskreislauf, Stresssymptome, eigene Einstellung in Bezug auf Stresserleben
16.00 – 17.00 Uhr Vortrag und Diskussion	Negative Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist. Notwendigkeit des Erlernens von Techniken zum verbesserten Umgang mit Stress als berufliche Qualifikation. Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext
17.00 – 18.00 Uhr Kleinstgruppenarbeit mit anschließender Vorstellung	Was tue „Ich“ gegen Stress und wenn „ich mich“ akut gestresst fühle, Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag
<b>Mittwoch (6 Std)</b>	
07.30 – 08.30 Uhr Gespräch und Unterricht	Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN Entspannungstechniken der Atempraxis des Yoga zur Regeneration im Laufe eines Arbeitstages
ab 08.30 Uhr	Frühstück
10.00 – 10.30 Uhr Vortrag mit praktischen Beispielen	Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag. Was kann Yoga im Hinblick darauf leisten und wie kann es im täglichen beruflichen Leben integriert werden
10.30 – 12.00 Uhr Unterricht in der Gruppe	Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Der erste thematische Schwerpunkt wird das Fundament der Aufrichtung sein (Beckenstellung, Fuß, Bein und Hüftgelenk bzw. Standhaltungen) und Nacken, Schulter/Arm bzw. Stütz- und Umkehrhaltungen beinhalten
Ab 12.00 Uhr	Mittagessen
14.00 – 15.30 Uhr Gespräch	Erfahrungsaustausch über den Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt, Parallelen zu Regeln in Gesellschaft und Beruf
15.30 – 17.00 Uhr Vortrag und Unterricht	Einführung in Konzentration und Meditation, theoretische Grundlage, Hirnforschung, Einfluss von Übungen auf Körper und Geist
<b>Donnerstag (6 Std)</b>	
07.30 – 08.30 Uhr Gespräch und Unterricht	Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN Atem-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen für die Kurzentspannung im beruflichen Kontext
ab 08.30 Uhr	Frühstück
10.00 – 12.00 Uhr Unterricht in der Gruppe	Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Der thematische Schwerpunkt richtet sich auf die Wirbelsäule und die Atmung (Gleichgewicht von Vor- und Rückbeugung, Gleichgewicht von Kraft und Flexibilität, Drehung zur Mobilisierung des Brustkorbes, Vorbereitung auf Pranayama, zielgerichteter Energiefluss).
Ab 12.00 Uhr	Mittagessen
14.00 – 16.00 Uhr Vortrag, Gespräch, Ausarbeitung in Gruppen mit anschließender Reflexion	Yoga als langfristige Stressbewältigungsstrategie, Hinweise zur Praxis im beruflichen Alltag, Übungsprogramme, Entwicklung eines eigenen Übungsablaufs



16.00 – 17.00 Uhr Unterricht in der Gruppe	Entwicklung einer Übungsabfolge als Möglichkeit der Gesundheitserhaltung am Arbeitsplatz
<b>Freitag (5 Std)</b>	
07.30 – 08.30 Uhr Gespräch und Unterricht	Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN Die Kernprinzipien der ganzheitlichen yogischen Atmung als Methode der Stressbewältigung, einfache Entspannungstechniken zur Steigerung der Resilienz, Anwendbarkeit und Umsetzung im beruflichen Kontext
ab 08.30 Uhr	Frühstück
10.00 – 12.00 Uhr Unterricht in der Gruppe	Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Individueller Körperstatus, Hilfestellungen, Korrekturansätze, Auseinandersetzung mit den polaren Aspekten des Hatha-Yoga, Integration des ganzen Körpers.
Ab 12.00 Uhr	Mittagessen
14.00 – 15.00 Uhr Gespräch	Zeit- und Selbstmanagement-Strategien Ein persönliches Yoga-Übungsprogramm für den beruflichen Alltag wird vorgestellt; Bedürfnisse und Ziele formuliert
15.00 – 16.00 Uhr Gespräch	Was nehmen die TN aus dem Bildungsurlaub für die bessere Bewältigung des Berufsalltages mit? Feedbackrunde



# ANMELDUNG

## Bildungsurlaub in Goldrain

Montag 19.05. – 23.05.2025

### Schloss Goldrain

Schlosstraße, 33, 39021 Latsch, Autonome Provinz Bozen - Südtirol, Italien

Anreise: Sonntag, 18.05.2025 (ab 16.00 Uhr stehen die Zimmer zur Verfügung)

Abreise: Sonntag, 25.05.2024 (ab 14.00 Uhr, nach dem Mittagessen)

### Neue Energie im Beruf durch Yoga

Gelassen im Stress – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

**Ich melde mich verbindlich an:**

---

Name/Vorname

---

Anschrift

---

PLZ/Wohnort

---

Tel.

Mobil

E-Mail

Diese Anmeldung ist verbindlich durch eine Anzahlung in Höhe von 150,00 € pro Person.

Die genannten Bedingungen erkenne ich an:

---

Datum

Unterschrift



## Seminarkosten

	Seminargebühr	300,00 €
	Organisation	50,00 €
<input type="radio"/>	<u>Doppelzimmer mit Halbpension</u> (inkl. Frühstück, Mittagessen) 18.05. – 24.05.2025 (6 x 79 €)	474,00 €
<input type="radio"/>	<u>Einzelzimmer mit Halbpension</u> (inkl. Frühstück, Mittagessen) 18.05. – 24.05.2025 (6 x 79 €)	474,00 €
<input type="radio"/>	Bei Einzelbelegung eines DZ wird ein Zuschlag von 12,00 Euro pro Nacht berechnet.	72,00 €
	<b>Gesamt</b> (im Einzel- oder Doppelzimmer mit Halbpension)	<b>824,00 €</b>

Ein Abendessen wird nicht in dem Paket angeboten. Es befinden sich zahlreiche, vielversprechende Restaurants in Fußnähe zum Schloss Goldrain.

Ihre Reservierung wird durch Anzahlung eines Betrages von 150,00 € verbindlich, der jeweilige Restbetrag der Gesamtkosten (Seminargebühr, Organisation, Mittagessen) sind bis spätestens 20.04.2025 fällig.

**Kontoinhaber: Yogawege e. V.**  
Nr. 2537488 Commerzbank, BLZ 16040000  
**IBAN: DE93 1604 0000 0253 7488 00**  
BIC CODE: COBADEFF  
**Verwendungszweck:**  
**Bildungsurlaub Goldrain 2025**



**\*Bitte senden Sie das Anmeldeformular zwecks Reservierung ausgefüllt an uns zurück\***

### Rücktritt

Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl von mindestens acht Personen kann der Veranstalter bis einen Monat vor Kursbeginn von der Durchführung zurücktreten. Zu einem späteren Zeitpunkt kann der Veranstalter den Kurs nur annullieren, wenn der Kurs durch unvorhersehbare Umstände, die er nicht zu vertreten hat, erschwert, gefährdet oder stark beeinträchtigt wird. In einem solchen Fall werden alle bereits geleisteten Zahlungen in vollem Umfang zurückerstattet. Ein Anspruch auf Schadensersatz besteht nicht.

### HAFTUNG:

Der Veranstalter ist zum Schadensersatz verpflichtet, sofern ihn ein Verschulden trifft. Für Schäden an Gesundheit und Eigentum während der Reise wird keine Haftung übernommen. Der Abschluss einer privaten Unfall- und/oder Reiseversicherung ist empfehlenswert.

**Veranstalter:**  
Yogawege, Rolf Müller  
Postanschrift: Wendgräben 24  
14776 Brandenburg



Tel. 0151-20780944  
E-Mail: [info@yogawege.net](mailto:info@yogawege.net)  
[www.yogawege.net](http://www.yogawege.net)