Bildungsurlaub · 5 Tage · 2027

POWER YOUR PURPOSE

Berufliche Standortbestimmung
Werte, Kompetenzen, Rollen und Zielrichtungen
im Wandel der modernen Arbeitswelt

Veranstalter & anerkannter Bildungsträger
Trägernummer 2095

ASHTANGA YOGA RAUM FRANKFURT
Ingolstädter Straße 38, 60320 Frankfurt
www.AYRF.de | yoga@ayrf.de | 0178-5454132

Warum *persönliche* Orientierung und *berufliche* Bildung zusammengehören.

Wir übernehmen Verantwortung, erfüllen Erwartungen, passen uns an Teams, Organisationen und Führungskräfte an. Oft funktioniert das über viele Jahre erstaunlich gut. Doch manchmal verlieren wir dabei etwas aus dem Blick: uns selbst.

Was uns wichtig ist. Was uns Energie gibt. Mit welchen Menschen wir gerne Zeit verbringen. Welche Interessen und Bedürfnisse neben der Arbeit Platz haben sollen. Und ob das Leben, das wir führen, eigentlich noch zu dem Menschen passt, der wir sind.

Gleichzeitig verändert sich unsere Arbeitswelt grundlegend. Künstliche Intelligenz übernimmt Aufgaben, Berufsbilder verändern sich und vertraute Vorstellungen von Leistung und beruflichem Wert geraten in Bewegung.

Das ist eine Herausforderung. Aber auch eine Gelegenheit, die eigene Position neu zu bestimmen.

Power Your Purpose stellt deshalb eine andere Frage: Nicht, wie du dich noch besser an deine Arbeit anpassen kannst. Sondern wie deine Arbeit zu dir und deinem Leben passt.

In fünf Tagen entwickelst du eine persönliche Landkarte deiner Werte, Fähigkeiten, Interessen, Bedürfnisse und Lebensbedingungen. Du erkennst Zusammenhänge zwischen deiner beruflichen Rolle und deinem Leben außerhalb der Arbeit, hinterfragst gewohnte Muster und entdeckst neue Handlungsspielräume.

Dabei betrachten wir nicht nur deine individuelle Situation, sondern auch die gesellschaftlichen und technologischen Veränderungen, die unsere Vorstellungen von Arbeit, Erfolg und einem guten Leben prägen.

Am Ende steht kein optimiertes berufliches Profil. Sondern ein klareres Bild davon, was dir wirklich wichtig ist und wie du deine berufliche Zukunft danach ausrichten möchtest.

Auf einen *Blick*

Für wen	Beschäftigte, Fach- und Führungskräfte aus allen Branchen, die ihre berufliche Situation klären möchten. Vorkenntnisse brauchst du keine.	
Dauer	5 Tage, Montag bis Freitag, jeweils 09:00 bis 16:30 Uhr, 40 Unterrichtseinheiten	
Gruppe	20 Personen	
Termine 2027	15. bis 19. Februar in Frankfurt 5. bis 9. April auf den Hollerhöfen in Bayern 20. bis 24. September auf den Hollerhöfen in Bayern	
Orte	Hessen	Ashtanga Yoga Raum Frankfurt Ingolstädter Straße 38, 60320 Frankfurt
	Bayern	Hollerhöfe 95478 Waldeck bei Kemnath
Seminargebühr	540 € pro Person. In Frankfurt zahlst du nur die Seminargebühr. Auf den Hollerhöfen kommt die Unterkunft dazu. Details findest du auf Seite 10.	
Bildungsurlaub	Trägernummer 2095 Anerkannt in Hessen und im Saarland. Hamburg, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein folgen. (Stand Nov. 2026)	
Anmeldung	Über den Bildungsträger **www.ayrf.de/bildungsurlaub**	

Was *du* mitnimmst

Mehr Klarheit über dich und mehr Orientierung für deine Entscheidungen.

Klarheit

Mehr Klarheit über dich und mehr Orientierung für deine Entscheidungen.

Deine persönliche Landkarte

Ein differenziertes Bild deiner Werte, Fähigkeiten, Interessen, Beziehungen, Lebensräume und Hindernisse.

Ein neues Verständnis von Arbeit

Du erkennst, was Arbeit dir geben soll, welche Anforderungen dich prägen und wo deine Grenzen liegen.

Frühe Warnzeichen

Du erkennst Anpassungs- und Belastungsmuster und nimmst deine Bedürfnisse früher wahr.

Eine Haltung zum Wandel

Du setzt dich mit Leistungsnormen und KI auseinander und mit der Frage, was menschlichen Wert ausmacht.

Konkrete nächste Schritte

Du formulierst eine realistische Richtung für dein Arbeitsleben und erste Veränderungen im Alltag.

Fünf Tage. *Fünf Fragen.*

Jeder Tag hat eine Leitfrage. Du bearbeitest sie für dich und schaust danach auf das, was in der Arbeitswelt passiert.

Montag: Ankommen und Werte
Was ist mir wirklich wichtig?
Du kommst in der Gruppe an, klärst Erwartungen und dein Anliegen.
Blick auf die Arbeitswelt: Wertewandel in der Arbeitswelt

Dienstag: Kraftquellen und Bedingungen
Was gibt mir Kraft, und unter welchen Bedingungen bin ich gut?
Du findest heraus, was dir Energie gibt und unter welchen Umständen du am besten arbeitest.
Blick auf die Arbeitswelt: Was KI im Arbeitsalltag verändert

Mittwoch: Kompetenzen und Rolle
Was kann ich, und welche Rolle nehme ich ein?
Du sammelst deine Fähigkeiten und erfährst, wie andere dich in Teams sehen.
Blick auf die Arbeitswelt: Beteiligung und Verantwortung in Teams

Donnerstag: Hinderliche Muster
Was hält mich zurück? Du erkennst Muster, die dich bremsen, und arbeitest an Überzeugungen, die dich einengen.
Blick auf die Arbeitswelt: Leistungsnormen und Belastung

Freitag: Zielrichtung
Wohin will ich? Du führst alles zusammen und planst konkrete nächste Schritte.
Blick auf die Arbeitswelt: Dein Beitrag und der Wandel durch KI

Jeder Tag baut auf dem davor auf.

Eine Karte, *die mit dir* wächst

Die Arbeitswelt wird immer digitaler.
Deine Personal Map entsteht mit den Händen.

Du arbeitest die ganze Woche an einer großformatigen Landkarte, mit Stift, Papier und Haftnotizen. Du schreibst, klebst, schiebst um und trittst einen Schritt zurück, um das Ganze zu sehen. Jeden Tag kommen neue Koordinaten dazu, und nach dem Seminar begleitet sie dich weiter.

Neun Koordinaten, jede ein Schlüssel zu einem tieferen Verständnis deiner selbst:

Fähigkeiten
Das kann ich gut

Werte
Das ist mir wichtig

Orte
Hier tanke ich auf

Gegenstände
Damit umgebe ich mich

Arbeits-bedingungen
So möchte ich arbeiten

Rolle
Dort stehe ich gern

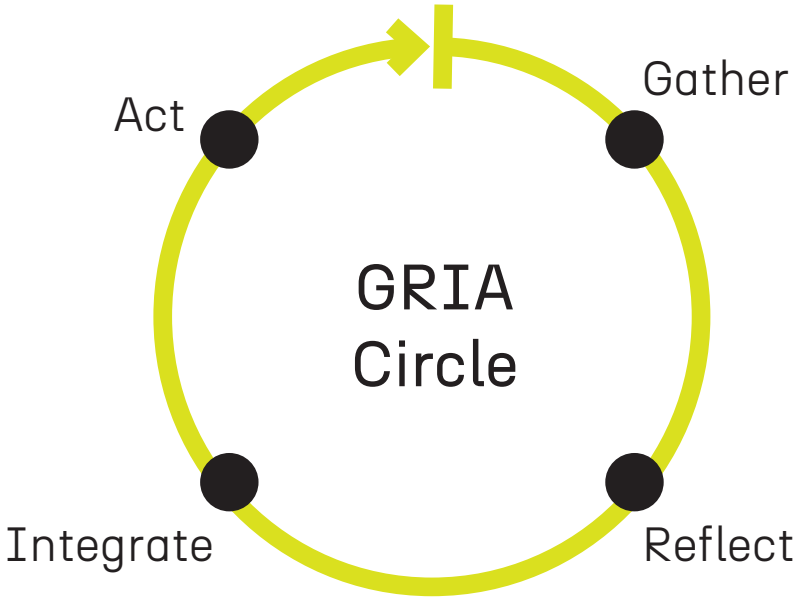
Menschen
Mit ihnen bin ich gern unterwegs

Themen
Das fesselt mich

Hindernisse
Das hält mich zurück



Jeder Tag *folgt demselben* Rhythmus.



GRIA ist ein Rahmen, den ich entwickelt habe.
Er verbindet innere Einsicht mit äußerer Struktur
und trägt durch die ganze Woche.

Fünf Tage.
Ein Rhythmus.

Jeder Tag beginnt mit einem kurzen,
ruhigen Einstieg, einer geführten Meditation.

Danach durchläufst du vier Schritte:

- **Gather, Sammeln**
  Mit Arbeitsheft und Impulsen erkundest du deine Erfahrungen, Werte und Lebensbereiche

- **Reflect, Reflektieren**
  Im Tandem und in der Gruppe betrachtest du Zusammenhänge und gewinnst neue Perspektiven.

- **Integrate, Verbinden**
  Du überträgst deine Erkenntnisse auf die Personal Map und erkennst Muster.

- **Act, Handeln**
  Du leitest stimmige nächste Schritte für deinen Berufs- und Lebensalltag ab.

Kurzinputs, Einzelarbeit und Austausch wechseln sich ab.
Du teilst nur, was du teilen möchtest.

Silke *Döpgen*

Systemische Coach, Change-Beraterin und AI Master & Coach, Diplom-Designerin

Ich habe viele Jahre als Agile Coach und in Führungspositionen gearbeitet und war in der Lehre an der FH Aachen und der Hochschule Düsseldorf tätig. Meine Arbeit verbindet persönliche Standortbestimmung mit einem systemischen Blick auf Organisationen und Veränderung.

Ich arbeite gern mit der Personal Map, denn sie dient als Werkzeug, um mehr zu sehen als die berufliche Funktion und die eigene Lebensgestaltung wieder bewusst in den Blick zu nehmen.

Schwerpunkte

- Systemisches Coaching
- Berufliche Orientierung
- Führung und Zusammenarbeit
- Organisationsentwicklung
- KI und Arbeitswelt



Fragen und Anmeldung

Ist das eine KI-Schulung?
Nein. KI ist Teil der Woche, weil sie unsere Arbeitswelt verändert. Du nutzt sie als Reflexionswerkzeug und erfährst, was Datenschutz und die EU-KI-Verordnung für dich bedeuten.

Was kostet es?
Die Seminargebühr beträgt 540 € pro Person. In Frankfurt fallen keine Unterkunftskosten über den Veranstalter an. Auf den Hollerhöfen buchst du deine Unterkunft separat.

Wie läuft die Unterkunft auf den Hollerhöfen?
Buche direkt bei den Hollerhöfen mit dem Stichwort „**AYRF Voucher**".
Einzelzimmer: 690 € pro Person
Doppelzimmer: 437 € pro Person
Die Preise gelten für den gesamten Aufenthalt. Die Doppelzimmer eignen sich für Paare oder Freund*innen. Empfohlen wird die Anreise am Sonntag und Abreise am Samstag.

Wie bekomme ich für den Bildungsurlaub frei?
Du beantragst die Freistellung bei deinem Arbeitgeber. Alle Bescheide und Formulare findest du auf **www.ayrf.de**. Anerkannt in Hessen und im Saarland. Weitere Bundesländer folgen. (Stand: November 2026)

Was, wenn ich nicht kommen kann?
Bis drei Monate vor Seminarbeginn werden 50 % der Seminargebühr erstattet. Danach ist keine Erstattung möglich. Eine Seminarversicherung wird empfohlen. Es gelten die vollständigen Teilnahme- und Stornierungsbedingungen des Veranstalters auf **www.ayrf.de**.

Was bringe ich mit?
Bequeme Kleidung, dicke Socken für den Fall, dass du kalte Füße bekommst, und Stifte. Einen Laptop kannst du mitbringen, wenn du einen hast. Er ist freiwillig.

Wie ist es mit Essen und Trinken?
In Frankfurt stehen Kaffee, Tee und Wasser bereit. Für deine Mahlzeiten sorgst du selbst. Auf den Hollerhöfen ist die Verpflegung in der Unterkunftsbuchung enthalten. Unverträglichkeiten klärst du direkt bei der Buchung.

Wie melde ich mich an?
Direkt beim Bildungsträger über **www.ayrf.de**.

Entdecke, was möglich ist

Mache dich bereit für deine ganz persönliche innere Landkarte