

Ablaufplan Yoga am Meer- als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Montag	Inhalt	Methode
09.00 - 09.30	Ankommen, Vorstellung, Begrüßung und Kennenlernen, Zielsetzungen der Teilnehmer/innen	Gespräch i. Plenum Ziele u. Organisatorisches
09.30 – 11.00	Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem und seine Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag	Unterrichtsgespräch und Vortrag
11.00 - 12.00	Erste leichtere Übungen mit längeren Wahrnehmungspausen und Entspannungsphasen	Unterricht in der Großgruppe
12.00 – 14.30	Mittagspause	
14.30 - 16.00	Übungen, Wirkungen der Übungen auf das Körpergefühl und die Befindlichkeit	Austausch in der Gruppe
16.00 – 18.00	Erfahrungsaustausch: Anregungen zur Selbstreflexion und Sensibilisierung für eigene Stress Symptome, die im Berufsalltag auftreten können	Unterricht in der Großgruppe
Dienstag	Inhalt	Methode
09.00 - 09.30	Leichte Lockerungsübungen und anschließende Aufarbeitung des Vortages	Gespräch und Unterricht
09.30 - 11.00	Was bedeutet Stress für „Dich“? Macht Stress krank? Stressbedingte Gesundheitsgefahren (psychische und körperliche Erkrankungen)	Gruppenarbeit mit anschließendem Austausch im Gespräch
11.00 - 12.00	Definition Stress, Stresskreislauf, Stresssymptome, eigene Einstellung in Bezug auf Stresserleben	Vortrag, Flipchart
12.00 – 14.30	Mittagspause	
14.30 - 16.00	Sonnengruß I	Unterricht in Großgruppe
16.00 – 18.00	Übungen, Was tue „Ich“ gegen Stress und wenn „ich mich“ akut gestresst fühle	Unterricht in Großgruppe
Mittwoch	Inhalt	Methode
09.00 – 09.30	Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN, anregende Yogaübungen im Stehen in Kombination mit tiefer Yogaatmung	Gespräch und Unterricht
09.30 - 10.30	Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag Teil I: Was kann Yoga im Hinblick darauf leisten und wie kann es im täglichen Leben integriert werden.	Vortrag mit praktischen Beispielen
10.30 - 12.00	Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Yoga für Rücken, Schultern und Nacken, Drehübungen und Seitbeugen, Sonnengruß II	Unterricht in der Großgruppe
12.00 - 14.30	Mittagspause	
14.30 - 15.30	Kurze Einführung in Achtsamkeit und anschließender Spaziergang mit Schweigen	Gemeinsame Übung im Freien
15.30 - 16.00	Erfahrungsaustausch über den Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt, Parallelen zu Regeln in Gesellschaft und Beruf	Gespräch
16.00- 18.00	Einführung in Konzentration und Meditation, theoretische Grundlage, Hirnforschung, Einfluss von Übungen auf Körper und Geist	Vortrag

Ablaufplan Yoga am Meer- als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Donnerstag	Inhalte	Methode
09.00 - 11.00	Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN, aktivierende Atmungsübungen	Gespräch im Plenum, Unterricht in der Großgruppe
11.00 - 12.00	Übungen zur Reinigung und Energetisierung, Umkehrhaltungen	Unterricht in der Großgruppe
12.00 - 14.30	Mittagspause	
14:30 – 15.00	Einführung in Entspannungstechniken und die Integration der Elemente in das Berufsleben	Gemeinsames Üben mit Anleitung
15.00 – 18.00	Leichte, verdauungsanregende Übungen	Unterricht in der Großgruppe
Freitag	Inhalt	Methode
09.00 – 09.30	Erfahrungsaustausch, Erwartungen der Teilnehmer/innen	Gespräch im Plenum, Großgruppe
09.30 – 11.00	Yoga als langfristige Stressbewältigungsstrategie, Hinweise zur Praxis zuhause, Übungsprogramme, Tipps bei der Auswahl des richtigen Stils und Lehrers, Entwicklung eines eigenen Übungsablaufs	Vortrag, Gespräch im Plenum, Ausarbeitung in Gruppen mit anschließender Reflexion
11.00 – 12.00	Atem-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen	Unterricht in der Großgruppe
12.00 – 14.30	Mittagspause	
14.30 - 15.30	Entwicklung einer Übungsabfolge als Möglichkeit der Gesundheitserhaltung am Arbeitsplatz	Unterricht in der Großgruppe
15.30 – 16.00	Was nehmen die TN aus dem Bildungsurlaub für die bessere Bewältigung des Berufsalltages mit? Feedbackrunde	Gespräch im Plenum, Großgruppenarbeit
16.00 – 18.00	Letzte Yogaeinheit, zur Unterstreichung der Alltagstauglichkeit in Alltagskleidung und auf Stühlen bzw. im Stehen Schlussrunde	Unterricht in der Großgruppe Gespräch im Plenum

Wichtige Infos:

- Die Inhalte können abhängig der jeweiligen Teilnehmerstruktur angepasst werden.
- Die Übungen werden, soweit dies das Wetter zulässt am Strand durchgeführt
- Anreisetag ist Sonntag, Abreisetag ist Samstag

Ablaufplan Yoga am Meer- als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet vom.....

„Yoga -als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung“

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in

- Niedersachsen (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG, Bescheid bis 31.12.2020, AZ 1213/1812) für Arbeitnehmer, die die Veranstaltung im Sinne der beruflichen Indikation für die Arbeit mit Klienten benötigen
- NRW (gemäß § 10 AWbG, Anerkennungsbescheid vom 18.04.2013, AZ 48.06.01-134)
- Baden-Württemberg (gemäß § 10 3 BzG B vom 22.06.2015, AZ 12c11-6002-61)
- Berlin (AZ: II A 75 – 106150 bis 01.06.2021) für Arbeitnehmer, die o.g. Kenntnisse beruflich benötigen
- Schleswig-Holstein (Geschäftszeichen: WBG/B/17133 befristet bis 30.04.2020)
- Sachsen-Anhalt (AZ.: 207-53502-2018-397 bis 31.10.2020)
- Saarland (Bescheid vom 07.2014)
- Hessen (gemäß AZ III1A-55n-4145-1026-17-0909 bis 15.01.2020)
- Brandenburg (Gesch.Z.: 26.13-41084 bis 05.11.2019)
für Arbeitnehmer, die o.g. Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Rheinland-Pfalz (Anerkennungsziffer: 6692/1210/18 bis 25.03.2020)
Berufliche Weiterbildung für Beschäftigte in therapeutischen, gesundheitlichen und sozialen Bereichen
- Bremen (AZ.: 23-17 2018/120 gültig bis 14.02.2020)



Zertifiziertes Institut für
Aus- und Weiterbildung

B.I.E.K.

Promenadenstr. 10-12
64625 Bensheim
Tel.: 0 62 51 - 78 06 86

Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

Teilnehmer/in