

Die Psychologie des Yoga – Zusammenspiel von Körper & Geist

Yoga als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag

im Kloster Buddhas Weg Siedelsbrunn/Wald-Michelbach

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

Montag	Inhalt	Methode
14:00-15:00	Ankommen, Vorstellung, Begrüßung und Kennenlernen, Zielsetzungen der Teilnehmer/innen	Gespräch i. Plenum Ziele u. Organisatorisches (Flipchart & Metaplan)
15:00-16:00	Grundverständnis zu Yoga - welchen historischen Hintergrund hat Yoga, was war ursprünglich seine Intension, wie wurde er im Westen integriert und heute genutzt und welches Potenzial hat es noch.	Präsentation und Gruppendiskussion
16:15-17:00	Atem-Meditation - gemeinsame Praxis und Erfahrungsaustausch	Anleitung und Gruppendiskussion
17:00-18:00	Sanfte & entspannende Hatha-Yoga-Praxis	Anleitung
19:30-21:00	Erfahrungsaustausch: Anregungen zur Selbstreflexion und Sensibilisierung für allgemeine psychische Probleme, die im Berufsalltag auftreten können (p.B.)	Kleingruppenbildung
Dienstag	Inhalt	Methode
9:00-09:45	Vipassana-Meditation - gemeinsame Praxis und Erfahrungsaustausch	Anleitung und Gruppendiskussion
09:45-11:00	Kräfte, die Leid verursachen - Patanjalis Konzept der Kleshas	Präsentation und Gruppendiskussion
11:15-12:00	Abgleich mit den allgemeinen Definitionen von Stress, Stresskreislauf, Stresssymptome und die eigene Einstellung in Bezug auf Stresserleben in beruflichen Kontext (p.B.)	Präsentation und Gruppendiskussion
12:00-14:30	Mittagspause	
14:30-16:00	Sanfte & entspannende Hatha-Yoga-Praxis	Anleitung
16:15-17:15	Stress als Überlebensmodus - Verlassen der Komfortzone und alten Muster nur durch Entspannung möglich? (p.B.)	Präsentation und Gruppendiskussion
17:15-18:00	Berg-Meditation - gemeinsame Praxis und Erfahrungsaustausch	Anleitung und Gruppendiskussion
Mittwoch	Inhalt	Methode
9:00-09:45	Herz-Meditation - gemeinsame Praxis und Erfahrungsaustausch	Anleitung und Gruppendiskussion
09:45-10:45	Sanfte & entspannende Hatha-Yoga-Praxis	Anleitung
11:00-12:00	Einführung in die 4 Herzensqualitäten "Liebe, Freude, Mitgefühl & Gleichmut"	Präsentation und Gruppendiskussion
12:00-14:30	Mittagspause	
14:30-15:30	Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag Teil I: Was kann Yoga im Hinblick darauf leisten und wie kann es im täglichen Berufsleben integriert werden. (p.B.)	Präsentation und Gruppendiskussion

Die Psychologie des Yoga – Zusammenspiel von Körper & Geist

Yoga als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag im Kloster Buddhas Weg Siedelsbrunn/Wald-Michelbach

15:30-15:45	Erläuterung von dem Nutzen der Gehmeditation	Präsentation
16:00-17:00	Gehmeditation	Übung im Freien, wenn das Wetter es zulässt
17:00-18:00	Austausch über die Erfahrungen, die man bisher mit den Meditationsformen und Übungen gemacht hat.	Speed-Dating
Donnerstag	Inhalt	Methode
9:00-09:45	Dankbarkeits-Meditation - gemeinsame Praxis und Erfahrungsaustausch	Anleitung und Gruppendiskussion
09:45-11:30	Yoga als Zusammenspiel zwischen Körper & Geist in Verbindung mit Hatha-Yoga-Praxis	Anleitung, Gruppendiskussion & Erfahrungsaustausch
11:30-12:00	Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag Teil II: Was kann Yoga im Hinblick darauf leisten und wie kann es im täglichen Berufsleben integriert werden. (p.B.)	Präsentation und Gruppendiskussion
12:00-14:30	Mittagspause	
14:30-16:00	Einführung in die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie	Übungen, Fachvortrag und Gruppendis.
16:15-17:30	Sanfte & entspannende Hatha-Yoga-Praxis	Anleitung
17:30-18:00	Yoga-Nidra	Anleitung
Freitag	Inhalt	Methode
9:00-09:45	Herz-Meditation - gemeinsame Praxis und Erfahrungsaustausch	Anleitung und Gruppendiskussion
09:45-10:30	Zusammenfassung: was kann Yoga für Deine Psyche tun. Wie wichtig ist die Achtsamkeits- und Meditationspraxis	Präsentation und Gruppendiskussion
10:45-12:00	Sanfte & entspannende Hatha-Yoga-Praxis	Anleitung
12:00-14:30	Mittagspause	
14:30-15:15	Austausch in der Gruppe über die Gedanken und Erfahrungen der vergangenen Woche	Speed-Dating
15:15-16:00	Feedback, Organisatorische Themen, Rückmeldungen, Abschied	Gruppe

Die Psychologie des Yoga – Zusammenspiel von Körper & Geist

Yoga als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag

im Kloster Buddhas Weg Siedelsbrunn/Wald-Michelbach

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

- 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)
- Saarland (Bescheid vom 07.2014)



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