

Yoga - als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der
gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen
- Grundausbildung Basisseminar 200Std. -

Montag	Inhalt	Methode
14.00 – 14.30	Ankommen, Vorstellung, Begrüßung und Kennenlernen, Was ist Yoga?	Gespräch i. Plenum Ziele u. Organisatorisches
14.30 – 16.30	Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem und seine Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag (p.B.)	Unterrichtsgespräch und Vortrag
16.30 - 17.45	Erste leichtere Übungen mit längeren Wahrnehmungspausen und Entspannungsphasen für die Gesunderhaltung im Beruf und Alltag	Unterricht in der Großgruppe
17.45 - 18.00	Wirkungen der Übungen auf das Körpergefühl und die Befindlichkeit	Austausch in der Gruppe
19.30 – 21.00	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 – 10:30	Was bedeutet Stress für „Dich“? Macht Stress krank? Stressbedingte Gesundheitsgefahren (psychische und körperliche Erkrankungen) und deren Auswirkungen auf Wirtschaft und Gesellschaft Stresstheorie I.	Gruppenarbeit mit anschließendem Austausch im Gespräch (Flipchart)
10:30 - 12.00	Definition Stress, Stresskreislauf, Stresssymptome, eigene Einstellung in Bezug auf Stresserleben (p.B.)	Vortrag, Flipchart
12.00 – 14.30	Mittagspause	
14.30 - 15.30	Sonnengruß I Schwerpunkt: Kräftigung der Rückenmuskulatur zur Prävention von Rückenschmerzen durch Fehlhaltungen bei der Arbeit und im Alltag.	Unterricht in Großgruppe
15.30 – 16.30	Negative Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist, Stress als modernes Symptom einer kranken Gesellschaft (p.B.)	Vortrag und Diskussion
17.00 – 18.00	Was tue „Ich“ gegen Stress und wenn „ich mich“ akut gestresst fühle, Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag	Kleinstgruppenarbeit mit anschließender Vorstellung
Mittwoch	Inhalt	Methode

Yoga - als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der
gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen
- Grundausbildung Basisseminar 200Std. -

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 – 11:00	Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag Teil I: Was kann Yoga im Hinblick darauf leisten und wie kann es im täglichen beruflichen Leben integriert werden. (p.B.)	Vortrag mit praktischen Beispielen
11:00 - 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- 17:00	Einführung in Konzentration und Meditation, theoretische Grundlage, Hirnforschung, Einfluss von Übungen auf Körper und Geist (p.B.)	Vortrag
17:00 - 18.00	Standübungen und Rückbeugen, Übungen für Selbstbewusstsein und Gelassenheit - zum Einüben zwischendurch im Berufsalltag	Unterricht in der Großgruppe
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	Yogaübungen: Schwerpunkt Beine und Hüftöffnung bei Verkürzung der Muskulatur durch zu vieles Sitzen am Schreibtisch und zu wenig Bewegung im Alltag. Leichte, verdauungsanregende Übungen	Unterricht in der Großgruppe
Freitag	Inhalt	Methode
09.00 – 09.30	Erfahrungsaustausch, Erwartungen der Teilnehmer/innen	Gespräch im Plenum, Großgruppe

Yoga -

als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen
- Grundausbildung Basisseminar 200Std. -

09.30 – 11.00	Yoga als langfristige Stressbewältigungs-strategie, Hinweise zur Praxis im beruflichen Alltag, Übungsprogramme, Entwicklung eines eigenen Übungsablaufs	Vortrag, Gespräch im Plenum, Ausarbeitung in Gruppen mit anschließender Reflexion
11.00 – 12.00	Atem-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen für die Kurzentspannung im beruflichen Kontext	Unterricht in der Großgruppe
12.00 – 14.00	Mittagspause	
14.00 - 14.30	Entwicklung einer Übungsabfolge als Möglichkeit der Gesundheitserhaltung am Arbeitsplatz	Unterricht in der Großgruppe
14.30 – 15.00	Was nehmen die TN aus dem Bildungsurlaub für die bessere Bewältigung des Berufsalltages mit? Feedbackrunde	Gespräch im Plenum, Großgruppenarbeit
15.00 – 16.00	Letzte Yogaeinheit, zur Unterstreichung der Alltagstauglichkeit in Alltagskleidung und auf Stühlen bzw. im Stehen Schlussrunde	Unterricht in der Großgruppe Gespräch im Plenum

Yoga - als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der
gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen
- Grundausbildung Basisseminar 200Std. -

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 31.12.2023, AZ 1213/1812)
- Berlin (AZ: II A 75 -113316 bis 14.06.2023)
- Schleswig-Holstein (Geschäftszeichen: WBG/B/23863 bis 31.12.2021)
- Sachsen-Anhalt (AZ.: 207-53502-2020-609 bis 02.11.2022)
- Saarland (Bescheid vom 07.2014)
- Hessen (gemäß AZ III1A-55n-4145-1026-18-1235 bis 14.11.2021)
- Rheinland-Pfalz (Anerkennungsziffer: 6692/0444/20 bis 22.03.2022)
Berufliche Weiterbildung für Beschäftigte in therapeutischen, gesundheitlichen und sozialen Berei-
chen
- Brandenburg (Gesch.Z.: 26.13-48968 bis 12.12.2021)
- Hamburg (AZ: HI 43-3/406-07.5, 57736 bis 28.01.2024 *als Basismodul für die Ausbildung zum Yoga
Übungsleiter)

In Baden-Württemberg liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1BzGW BW vor. Das Seminar ist
eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW.

In Nordrhein-Westfalen liegt eine Trägeranerkennung vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9
Abs. 1 AWbG.



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