

## Yoga – als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen  
- gilt als Basismodul für die Ausbildung zum Yoga Übungsleiter und Yogatherapeut\*in-

Seminar von – bis: xx.xx.xxxx. – xx.xx.xxxx		Seminartitel:
Veranstaltungsort: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Almhotel Glieshof (Südtirol, IT)</li> <li>• Sonnenhotel Gurschler (Südtirol, IT)</li> <li>• Pension Bals (Hittisau, AT)</li> <li>• Landgasthof Steiner (Osttirol, AT)</li> </ul>		Yoga – als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung
Bildungsziel: Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen		
Inhaltliche Schwerpunkte: - Stress und seine Faktoren - Stressvermeidung und -bewältigung		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Sonntag Anreise		
Montag	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundheits- und Philosophiesystem</li> <li>- Stressprävention</li> <li>- Stresssymptome</li> </ul>	Teilnehmer können erklären, was Stressprävention bedeutet und es anwenden. Sie können unterschiedliche Stresssymptome erkennen, die im die im Berufsalltag auftreten. Durch erste Yoga-Übungen können sie wahrnehmen, wie sich diese auf die Befindlichkeit ihres Körpers auswirken.
Dienstag	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stressbedingte Gesundheitsgefahren</li> <li>- Stresskreislauf</li> <li>- Stressvermeidung</li> <li>- Stressbewältigung</li> </ul>	Teilnehmer können erklären, was Stress ist und wie er entsteht. (Stresskreislauf) Sie erlernen wie der Körper auf Stress reagiert und welche möglichen Gesundheitsfaktoren es gibt. Sie analysieren eigene Stresssituationen und reflektieren das eigene Verhalten.
Mittwoch	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wirkungen des Yoga</li> <li>- Stressmanagement</li> </ul>	Die Teilnehmer können folgende Kompetenzen nachweisen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wirkungen von Yoga einordnen (Was kann Yoga leisten? Wie kann ich Yoga in mein Leben integrieren?)</li> <li>- sich durch Achtsamkeit besser reflektieren</li> <li>- durch Meditationsübungen Einfluss auf Körper und Geist nehmen</li> </ul>
Donnerstag	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Integration ins Berufsleben</li> </ul>	Teilnehmer lernen Entspannungstechniken kennen und wie sie diese in ihr Berufsleben integrieren können. Durch weitere kleine Yoga-Übungen erlernen sie mehr mit der Befindlichkeit ihres Körpers umzugehen.

## Yoga – als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen  
- gilt als Basismodul für die Ausbildung zum Yoga Übungsleiter und Yogatherapeut\*in-

Freitag	- Stressbewältigung - Gesundheitserhaltung	Teilnehmer können Yoga als langfristige Stressbewältigungsstrategie anwenden. Teilnehmer entwickeln einen eigenen Übungsablauf. Durch eine Übungsabfolge besteht die Möglichkeit der Gesundheitserhaltung am Arbeitsplatz.
Samstag Abreise		

### Zeitplan:

Sonntag Anreise
-----------------

Montag bis Freitag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00Uhr	Seminar

Samstag Abreise
-----------------

**Yoga – als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung**  
Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der  
gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen  
- gilt als Basismodul für die Ausbildung zum Yoga Übungsleiter und Yogatherapeut\*in-

**Mitteilung für den Arbeitgeber**

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet  
vom ..... bis .....

das Seminar „Yoga als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung“

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt (AZ:  
23-17 2022/23 bis 25.10.2023).



WEITERBILDUNG HESSEN & N.  
GEPRÜFTE  
WEITERBILDUNG  
HESSEN e.V.

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

---

Unterschrift B.I.E.K.

---

Unterschrift Teilnehmer/in