

## Die Psychologie des Yoga – Zusammenspiel von Körper & Geist

### 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

- gilt als Basismodul für die Ausbildung zum Yoga Übungsleiter und Yogatherapeut\*in-

Samstag Anreise		
Sonntag dient als freier Tag, um die Insel zu erkunden		
Montag	Inhalt	Methode
09:00-10:30	Ankommen, Vorstellung, Begrüßung und Kennenlernen, Zielsetzungen der Teilnehmer/innen	Gespräch i. Plenum Ziele u. Organisatorisches (Flipchart & Metaplan)
10:30-12:00	Grundverständnis zu Yoga - welchen historischen Hintergrund hat Yoga, was war ursprünglich seine Intension, wie wurde er im Westen integriert und heute genutzt u. welches Potenzial hat es noch.	Präsentation und Gruppendiskussion
12:00-14:30	Mittagspause	
14:30-16:00	Atem-Meditation - gemeinsame Praxis u. Erfahrungsaustausch	Anleitung und Übung
16:00-17:00	Sanfte & entspannende Hatha-Yoga-Praxis	Anleitung
17:00-18:00	Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem und seine Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention im Beruf und Alltag (2,0h p. B.)	Kleingruppenbildung
Dienstag	Inhalt	Methode
9:00-09:30	Vipassana-Meditation - gemeinsame Praxis und Erfahrungsaustausch	Anleitung und Übung
09:30-10:00	Kräfte, die Leid verursachen - Patanjalis Konzept der Kleshas	Präsentation und Gruppendiskussion
10:00-12:00	Ableich mit den allgemeinen Definitionen von Stress, Stresskreislauf, Stresssymptome und die eigene Einstellung in Bezug auf Stresserleben in beruflichen Kontext (2,0h p. B.)	Präsentation und Gruppendiskussion
12:00-14:30	Mittagspause	
14:30-16:00	Sanfte & entspannende Hatha-Yoga-Praxis	Anleitung
16:00-17:00	Stress als Überlebensmodus - Verlassen der Komfortzone und alten Muster nur durch Entspannung möglich? (1,0h p. B.)	Präsentation und Gruppendiskussion
17:00-18:00	Berg-Meditation - gemeinsame Praxis und Erfahrungsaustausch	Anleitung und Übung
Mittwoch	Inhalt	Methode
9:00-10:00	Herz-Meditation - gemeinsame Praxis und Erfahrungsaustausch	Anleitung und Übung
10:00-11:00	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 (1,0h p. B.)	Präsentation und Durchführung einer Übung im Berufsalltag
15:30-16:00	Erläuterung von dem Nutzen der Gehmeditation	Präsentation

## Die Psychologie des Yoga – Zusammenspiel von Körper & Geist

### 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

- gilt als Basismodul für die Ausbildung zum Yoga Übungsleiter und Yogatherapeut\*in-

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
<b>Donnerstag</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Methode</b>
9:00-10:00	Dankbarkeits-Meditation - gemeinsame Praxis und Erfahrungsaustausch	Anleitung und Übung
10:00-11:30	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 (0,5h p.B.)	Präsentation und Durchführung einer Übung im Berufsalltag
12:00-14:30	Mittagspause	
14:30-16:00	Einführung in die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie	Übungen, Fachvortrag und Gruppendiskussion
16:00-17:30	Sanfte & entspannende Hatha-Yoga-Praxis	Anleitung
17:30-18:00	Yoga-Nidra	Anleitung
<b>Freitag</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Methode</b>
9:00-10:00	Herz-Meditation - gemeinsame Praxis und Erfahrungsaustausch	Anleitung und Übung
10:00-10:30	Zusammenfassung: was kann Yoga für Deine Psyche tun. Wie wichtig ist die Achtsamkeits- und Meditationspraxis	Präsentation und Gruppendiskussion
10:30-12:00	Sanfte & entspannende Hatha-Yoga-Praxis	Anleitung und Durchführung
12:00-13:00	Mittagspause	
13:00-15:00	Austausch in der Gruppe über die Gedanken und Erfahrungen der vergangenen Woche	Speed-Dating
15:00-16:00	Feedback, Organisatorische Themen, Rückmeldungen, Abschied	Gruppe
<b>Samstag Abreise</b>		

# Die Psychologie des Yoga – Zusammenspiel von Körper & Geist

## 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  
- 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 “ **Die Psychologie des Yoga**“

im Gästehaus Germania in Wittdün auf Wangerooge

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Saarland (Bescheid vom 07.2014)
- Berlin (AZ: II A 72 – 112791 bis 18.01.2023)
- RLP (AZ: 6692/0948/21 bis 17.01.2023)
- Niedersachsen (AZ: 1213/1812 bis 31.12.2023)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2021-863 bis 30.09.2022)
- Schleswig-Holstein (GZ: WBG/B/26195 bis 31.12.2022)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1026-21-0929 bis 20.10.2023)
- Brandenburg (GZ: 26.15-50916 bis 30.09.2022)
- 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. 1 BzG BW vor. Das Seminar kann eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW darstellen.

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

Unterschrift B.I.E.K.

Unterschrift Teilnehmer/in