

Seminar von – bis: xx.xx.xxxx. – xx.xx.xxxx		Seminartitel: Energieoptimierung durch Yoga
Veranstaltungsort: Kloster Buddhas Weg (Siedelsbrunn/Wald-Michelbach)		
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
Montag	- Gesundheits- und Philosophiesystem Yoga - Stressprävention	Die Teilnehmer verstehen, inwieweit Yoga in der heutigen Zeit als Stresspräventionsmaßnahme zu verstehen ist sie lernen in ersten kleinen Meditationsübungen ihren Geist in stressbelasteter Arbeitsumgebung zu beruhigen.
Dienstag	- Stressbedingte Gesundheitsgefahren - Stresssymptome - Stressbewältigung	Die Teilnehmer werden für ihre eigenen Stresssymptome sensibilisiert und können daraus in die erste Selbstreflexion gehen. Sie analysieren eigene Stresssituationen und reflektieren das eigene Verhalten. Die Teilnehmer lernen mit speziellen Yoga-Atemübungen den gesunden Umgang mit Stress und die Stärkung der eigenen Resilienz.
Mittwoch	- Risiko Dauerstress - Bewältigungsstrategien	Die Teilnehmer entwickeln am Ende des Tages ein Gefühl für die „Stressgefahren“ im eigenen beruflichen Umfeld, lernen sich durch Achtsamkeitsübungen besser zu reflektieren und nehmen durch kleine Meditationsübungen Einfluss auf Körper und Geist.
Donnerstag	- Achtsame Kommunikation - stresserzeugende Gedankenmuster	Die Teilnehmer erlernen und erleben, dass eine veränderte (achtsame) Kommunikation Auswirkung auf stressbedingte Situationen hat und lernen dies in Beruf und Gesellschaft einzubringen. Die Teilnehmer lernen, dass Stress im Kopf beginnt und erleben, wie Gedankenmuster stressmachende Situationen erzeugen und bekommen Anleitung zur Veränderung der stressmachenden Gedankenmuster.

Freitag	- Reflexion und Gesundheitserhaltung nach dem Seminar	Die Teilnehmer erleben und erlernen Körpersignale wahrzunehmen, rechtzeitig zu deuten und im Sinne des Präventionsgedanken umzusetzen. Die Teilnehmer nehmen die Erfahrungen mit und integrieren sie in den beruflichen Alltag.
---------	---	---

## Zeitplan:

Montag	
14.00 Uhr – 16.00 Uhr	Seminar
16.00 Uhr – 16.15 Uhr	Pause
16.15 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

Dienstag bis Donnerstag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

Freitag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – 16.00 Uhr	Seminar

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet  
vom ..... bis .....  
das Seminar „Energieoptimierung durch Yoga“

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt (AZ:  
23-17 2022/432NO bis 01.06.2024).



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