

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: Yoga – als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung
Veranstaltungsort: Landhaus Ostseeblick (Kronsgaard) Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach) Bildungshaus St. Martin (Bernried) Seminargästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.) Haus Insel Reichenau (Bodensee)		
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 - Stressprävention - Stresssymptome	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	- Stressbedingte Gesundheitsgefahren - Stresskreislauf - Stressvermeidung - Stressbewältigung	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	- Wirkungen des Yoga - Stressmanagement	Die Teilnehmer können folgende Kompetenzen nachweisen: - Wirkungen von Yoga einordnen (Was kann Yoga leisten? Wie kann ich Yoga in mein Leben integrieren?) - sich durch Achtsamkeit besser reflektieren - durch Meditationsübungen Einfluss auf Körper und Geist nehmen
Donnerstag	- Integration ins Berufsleben	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.
---------	---	--

Zeitplan:

Montag	
14.00 Uhr – 14.30 Uhr	Seminar
14.30 Uhr – 16.30 Uhr	Seminar
16.30 Uhr – 17.45 Uhr	Seminar
17.45 Uhr – 21.00 Uhr	Seminar

Dienstag bis Donnerstag	
09.00 Uhr - 09.30 Uhr	Seminar
09.30 Uhr – 10.30 Uhr	Seminar
10.30 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Mittagspause
14.30 Uhr – 15.30 Uhr	Seminar
15.30 Uhr – 16.30 Uhr	Seminar
16.30 Uhr – 17.00 Uhr	Pause
17.00 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

Freitag	
09.00 Uhr – 09.30 Uhr	Seminar
09.30 Uhr – 11.00 Uhr	Seminar
11.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 Uhr – 14.30 Uhr	Seminar
14.30 Uhr – 15.00 Uhr	Seminar
15.00 Uhr – 16.00 Uhr	Seminar

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).



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