

**Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten der Energieoptimierung im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für stressbelastete Berufe – soziale, wirtschaftliche und gesellschaftliche Auswirkungen**  
- gilt als Basismodul für die Ausbildung zum/zur Yogaübungsleiter\*in und Yogatherapeut\*in -

1.Tag	
14.00 - 18:00 Uhr	Ankommen, Vorstellen, Begrüßung, Kennenlernen, Ziele der Teilnehmer*innen Die Essenz des Yoga - gestern & heute (Präsentation & Gruppendiskussion)
19.00 - 21.00 Uhr	Meditation als Werkzeug zur Beruhigung des Geistes (Anleitung & Austausch) Yoga für mehr Stabilität im Leben
2.Tag	
09.00 – 12.00 Uhr	Meditation mit Fokus auf unseren Unterbauch (Anleitung & Übung) Yama & Niyama: wie gehe ich im beruflichen Kontext mit mir selbst und mit meiner Umwelt um - ist da Stress vorprogrammiert? (1,0 Std. p. B.) (Präsentation & Gruppendiskussion) Yoga für Hüfte und Becken
14.30 - 18:00 Uhr	Stress im beruflichen Kontext: eine Gefahr für die Gesundheit (1,5 Std. p. B.) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stresserfahrungen der TN, Anregung zur Selbstreflexion und Sensibilisierung für eigene Stresssymptome</li> <li>• Stressquellen differenzieren – berufliche, persönliche, gesellschaftliche und wirtschaftliche Stressoren</li> <li>• Begriffserklärung: Was ist Stress? Auswirkungen von Stress auf unser Wohlbefinden</li> <li>• Gesunder Umgang mit Stress, Resilienz stärken</li> </ul> Yoga für eine starke Mitte Mantren - wie wirken sie auf unseren Geist (Anleitung & Übung)
3.Tag	
09.00 – 12.00 Uhr	Herzmeditation (Anleitung & Übung) Risiko Dauerstress im Beruf und Bewältigungsstrategien im beruflichen Kontext (1,0 Std. p. B.) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Multitasking: Ist unser Leben stressiger geworden?</li> <li>• Strategien für das digitale Zeitalter</li> </ul>
14.30 - 18:00 Uhr	Yoga zur Herzensöffnung Innen wie Außen - es begegnet dir, was in dir ist. Achtsame und gütige Wahrnehmung schulen (Präsentation & Gruppendiskussion) Mit Yoga Herzqualitäten kultivieren (Anleitung und Übung in der Natur) Gehmeditation (Anleitung und Übung in der Natur)
4.Tag	
09.00 – 12.00 Uhr	Bewegte Meditation (Anleitung & Übung) Achtsame Kommunikation und Handlung als Leitfaden zur Stressreduktion (Anleitung, Übungen, Gruppendiskussion) Anti-Stress-Methoden bei akuter Belastung in Beruf und Gesellschaft (1,0 Std. p. B.) Kernstrategien zur Senkung des Stresslevels am Arbeitsplatz, Förderung der psychischen Gesundheit, Steigerung des Selbstwertgefühls, Bewältigungsstrategien bei Versagensängsten und belastenden Konflikten, Erhöhung der Frustrationstoleranz, Gesundbleiben durch Selbstfürsorge
14.30 - 18:00 Uhr	Yoga für Hals, Nacken und Schultern Ist unsere Festplatte noch aktuell oder braucht sie ein Update? Gedankenmuster wahrnehmen (Anleitung, Übungen, Gruppendiskussion) Stressprävention und soziale Netzwerke in Alltag und Beruf (1,5 Std. p. B.) Stressprävention durch positives Annehmen (berufs-)alltäglicher Aktivitäten; den konzentrierten Flow am Arbeitsplatz fördern. Fitness und Achtsamkeit gegen Stress. Gesundbleiben durch Beziehungen. Soziales Netzwerk. Aktiv auf andere zugehen. Social Media richtig nutzen Yin-Yang Yoga

**Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten der Energieoptimierung im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für stressbelastete Berufe – soziale, wirtschaftliche und gesellschaftliche Auswirkungen  
- gilt als Basismodul für die Ausbildung zum/zur Yogaübungsleiter\*in und Yogatherapeut\*in -**

	Austausch über die Erfahrungen mit Yoga und deren Nutzung im Alltag (Gruppendiskussion)
<b>5. Tag</b>	
09.00 - 12.00 Uhr	Chakren Meditation (Anleitung & Übung) Unser Körper als Spiegel der Seele. Was möchten uns körperliche Symptome sagen? (Präsentation) Yin Yoga
13:00 - 15.00 Uhr	Austausch in der Gruppe über Erfahrungen und Gedanken der Woche. Was kann ich davon in den beruflichen Alltag integrieren? (Speed Dating) Feedback, organisatorische Themen, Rückmeldungen, Abschied

**Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten der Energieoptimierung im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für stressbelastete Berufe – soziale, wirtschaftliche und gesellschaftliche Auswirkungen**  
- gilt als Basismodul für die Ausbildung zum/zur Yogaübungsleiter\*in und Yogatherapeut\*in -

## Mitteilung für den Arbeitgeber

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

das Seminar „Energieoptimierung durch Yoga“

im Kloster Buddhas Weg (Siedelsbrunn/Wald-Michelbach)

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Saarland (gem. § 6 Abs. 2 Nr. 8 SBFG unbefristet)
- Berlin (gem. §10 Abs. 1 Satz 3 BiZeitG, GZ: II A 74 – 118246 bis 19.09.2024; ohne Anreisetag)
- Niedersachsen (gem. §10 Abs. 1 NBildUG, AZ: 1213/1812 bis 31.12.2024)
- Hessen (gem. §11 Abs. 1 und 3 i. V. m. §12 HBUG, AZ: III7-55n-4145-1026-24-0609 bis 12.05.2026)
- Hamburg (gem. §15 BiUrlG HA, AZ: HI 43-2/406-07.5, 59217 bis 29.03.2025)
- Sachsen-Anhalt (gem. §8 Bildungsfreistellungsgesetz, AZ: 207-53502-2023-253 bis 29.09.2023)
- Brandenburg (gem. BbgWBG, GZ: 46.14-55071 bis 29.09.2023; ohne Anreisetag)
- Rheinland-Pfalz (gem. §7 rheinland-pfälzisches BFG, AZ: 6692/2103/22 bis 14.08.2024)
- Thüringen unbefristet anerkannt
- Schleswig-Holstein (gem. §17 WBG i. V. m. BIFVO, GZ: WBG/B/29400 bis 31.12.2023)

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.

Alle weiteren Bundesländer befinden sich noch im Anerkennungsverfahren, die Bewilligungsbescheide folgen!



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