

## 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 -

Montag	Inhalt	Methode
14.00 – 14.30	Ankommen, Vorstellung, Begrüßung und Kennenlernen, Was ist Yoga?	Gespräch i. Plenum
14.30 – 16.30	Yoga im Rahmen der beruflichen Bildung: Bedeutung von Yoga als ganzheitlichem Gesundheits- und Philosophiesystem zur Erlangung der Schlüsselqualifikation des konstruktiven Umgangs mit stressbelastenden Situationen im Beruf (p. B.)	Unterrichtsgespräch und Vortrag
16.30 - 17.45	Erste leichtere Übungen mit längeren Wahrnehmungspausen und Entspannungsphasen für die Gesunderhaltung im Beruf und Alltag	Unterricht in der Großgruppe
17.45 - 18.00	Wirkungen der Übungen auf das Körpergefühl und die Befindlichkeit	Austausch in der Gruppe
19.30 – 21.00	Erfahrungsaustausch: Anregungen zur Selbstreflexion und Sensibilisierung für eigene Stress Symptome, die im Berufsalltag auftreten können <u>oder</u> Einführung in die buddhistische Meditation (optional im Buddhistischen Kloster Buddhas Weg, Siedelsbrunn)	Unterricht in der Großgruppe
Dienstag	Inhalt	Methode
09.00 – 09.30	Leichte Lockerungsübungen und anschließende Aufarbeitung des Vortages	Gespräch und Unterricht
09.30 – 10:30	Was bedeutet Stress für Dich? Macht Stress krank? Stressbedingte Gesundheitsgefahren (psychische und körperliche Erkrankungen), Burnout Gefahr im beruflichen Umfeld	Gruppenarbeit mit anschließendem Austausch im Gespräch (Flipchart)
10:30 – 12.00	Definition Stress, Stresskreislauf, Stresssymptome, eigene Einstellung in Bezug auf Stresserleben (p. B.)	Vortrag, Flipchart
12.00 – 14.30	Mittagspause	
14.30 – 15.30	Sonnengruß I Schwerpunkt: Kräftigung der Rückenmuskulatur zur Prävention von Rückenschmerzen durch Fehlhaltungen bei der Arbeit und im Alltag.	Unterricht in Großgruppe
15.30 – 16.30	Negative Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist. Notwendigkeit des Erlernens von Techniken zum verbesserten Umgang mit Stress als berufliche Qualifikation.	Vortrag und Diskussion
17.00 – 18.00	Was tue „Ich“ gegen Stress und wenn „ich mich“ akut gestresst fühle, Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag	Kleinstgruppenarbeit mit anschließender Vorstellung
19.00 - 20.30	Einführung in die buddhistische Meditation (optional im Buddhistischen Kloster Buddhas Weg, Siedelsbrunn)	
Mittwoch	Inhalt	Methode
09.00 – 09.30	Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN, anregende Yogaübungen im Stehen in Kombination mit tiefer Yogaatmung	Gespräch und Unterricht
09.30 – 11:00	Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag Teil I: Was kann Yoga im Hinblick darauf leisten und wie kann es im täglichen beruflichen Leben integriert werden (p. B.)	Vortrag mit praktischen Beispielen

## Yoga als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag

11:00 - 12.00	Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Yoga für Rücken, Schultern und Nacken, Drehübungen und Seitbeugen, Sonnengruß II	Unterricht in der Großgruppe
12.00 - 14.30	Mittagspause	
14.30 -15.30	Kurze Einführung in Achtsamkeit und anschließender Spaziergang mit Schweigen	Gemeinsame Übung im Freien
15.30- 16.00	Erfahrungsaustausch über den Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt, Parallelen zu Regeln in Gesellschaft und Beruf	Gespräch
16.00- 17:00	Einführung in Konzentration und Meditation, theoretische Grundlage, Hirnforschung, Einfluss von Übungen auf Körper und Geist (p. B.)	Vortrag
17:00 - 18.00	Standübungen und Rückbeugen, Übungen für Selbstbewusstsein und Gelassenheit - zum Einüben zwischendurch im Berufsalltag	Unterricht in der Großgruppe
19.00 - 20.30	Einführung in die buddhistische Meditation (optional im Buddhistischen Kloster Buddhas Weg, Siedelsbrunn)	
<b>Donnerstag</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Methode</b>
09.00 - 11.00	Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN, aktivierende Atmungsübungen	Gespräch im Plenum, Unterricht in der Großgruppe
11.00 - 12.00	Übungen zur Reinigung und Energetisierung, Umkehrhaltungen	Unterricht in der Großgruppe
12.00 - 14.30	Mittagspause	
14:30 – 15.00	Einführung in Entspannungstechniken und die Integration der Elemente in das Berufsleben	Gemeinsames Üben mit Anleitung
15.00 – 18.00	Yogaübungen: Schwerpunkt Beine und Hüftöffnung bei Verkürzung der Muskulatur durch zu vieles Sitzen am Schreibtisch und zu wenig Bewegung im Alltag. Leichte, verdauungsanregende Übungen	Unterricht in der Großgruppe
19.00 - 20.30	Einführung in die buddhistische Meditation (optional im Buddhistischen Kloster Buddhas Weg, Siedelsbrunn)	
<b>Freitag</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Methode</b>
09.00 – 09.30	Erfahrungsaustausch, Erwartungen der Teilnehmer/innen	Gespräch im Plenum, Großgruppe
09.30 – 11.00	Yoga als langfristige Stressbewältigungs-strategie, Hinweise zur Praxis im beruflichen Alltag, Übungsprogramme, Entwicklung eines eigenen Übungsablaufs	Vortrag, Gespräch im Plenum, Ausarbeitung in Gruppen mit anschließender Reflexion
11.00 – 12.00	Atem-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen für die Kurzentspannung im beruflichen Kontext	Unterricht in der Großgruppe
12.00 – 13.00	Mittagspause	
13.00 - 14.00	Entwicklung einer Übungsabfolge als Möglichkeit der Gesundheitserhaltung am Arbeitsplatz	Unterricht in der Großgruppe
14.00 – 15.00	Was nehmen die TN aus dem Bildungsurlaub für die bessere Bewältigung des Berufsalltages mit? Feedbackrunde	Gespräch im Plenum, Gruppenarbeit

# Yoga als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom ..... bis .....

das Seminar **“Yoga als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung“** im

- |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ Landhaus Ostseeblick (Kronsgaard)</li><li>○ Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach/Siedelsbrunn)</li><li>○ Theodor-Schwartz-Haus Travemünde</li><li>○ Bildungshaus St. Martin (Bernried, Starnberger See)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Seminargästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.)</li><li>○ Haus Insel Reichenau (Bodensee)</li><li>○ DJH Resort Neuuharlingersiel</li><li>○ Denia-Las Rotas, Spanien</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Niedersachsen (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG, VA-Nr. B24-122974-88 bis 31.12.2026)
- Berlin für deutsche Seminarorte (AZ: II A 74 – 122685 bis 17.07.2025)
- Berlin für Denia Las Rotas, Spanien (AZ: II A 75 – 125231 bis 14.04.2026)
- Schleswig-Holstein (Geschäftszeichen: WBG/B/30714 bis 31.12.2024)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2023-989 bis 05.11.2024)
- Saarland (Bescheid vom 07.2014)
- Hessen für deutsche Seminarorte (gemäß HBUG, AZ III7-55n-4145-1026-23-0686 bis 24.09.2025)
- Hessen für Denia Las Rotas, Spanien (gemäß HBUG, AZ III7-55n-4145-1026-24-0694 bis 13.04.2026)
- Brandenburg (gemäß §7 Absatz 2 BFV, GZ: 46.14-56965 bis 20.12.2024)
- Rheinland-Pfalz (Anerkennungsziffer: 6692/1245/24 bis 23.03.2026)
- Hamburg (AZ: HI 43-2/406-07.5, 61930 bis 02.01.2027 \*als Basismodul für die Ausbildung zum Yoga Übungsleiter)

**Das Seminar ist auch anerkannt:**

**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.



Unterschrift B.I.E.K.

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 Teilnehmer/in