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 oder 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

Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12, 64625 Bensheim, Tel.: 06251/780686
Fax: 06251/581430 www.biek-ausbildung.de, info@biek-ausbildung.de

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)	
Donnerstag	**Inhalte**	**Methode**
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)	
Freitag	**Inhalt**	**Methode**
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, Großgruppenarbeit

Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12, 64625 Bensheim, Tel.: 06251/780686
Fax: 06251/581430 www.biek-ausbildung.de, info@biek-ausbildung.de

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

- ○ Landhaus Ostseeblick (Kronsgaard)
- ○ Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach/Siedelsbrunn)
- ○ Theodor-Schwartz-Haus Travemünde
- ○ Seminargästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.)
- ○ Haus Insel Reichenau (Bodensee)
- ○ DJH Resort Neuharlingersiel
- ○ Bildungshaus St. Martin (Bernried, Starnberger See)

Ich

_____

wohnhaft in

_____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Niedersachsen (gem. § 10 Abs. 1 NBIldUG, VA-Nr. B24-122974-88 bis 31.12.2026)
- Berlin (AZ: II A 74 – 122685 bis 17.07.2025)
- Schleswig-Holstein (GZ: WBG/B/30714 bis 31.12.2024)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2023-989 bis 05.11.2024)
- Saarland (Bescheid vom 07.2014)
- Hessen (gem. HBUG, AZ III7-55n-4145-1026-23-0686 bis 24.09.2025)
- Brandenburg (gem. §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 f. die Ausbildung z. 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.

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