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-

Seminar von – bis: Veranstaltungsort: Landhaus Ostseeblick (Kronsgaard) Kloster Buddhas Weg (Wald-Michelbach/Siedelsbrunn) Bildungshaus St. Martin (Bernried) Seminargästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.) Haus Insel Reichenau (Bodensee) Theodor-Schwartz-Haus Travemünde DJH Resort Neuharlingersiel	Seminartitel: Yoga als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag
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 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

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

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-

Donnerstag	- Integration ins Berufsleben	Teilnehmer lernen Entspannungstechniken kennen und wie sie diese in ihr Berufsleben integrieren können. Durch weitere kleine Yoga-Übungen erlenen sie mehr mit der Befindlichkeit ihres Körpers umzugehen.
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 – 17.45Uhr	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

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

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 in Beruf und Alltag“**

Ich _____

wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt (AZ: 23-17 2023/540 bis 11.10.2025).

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