

# Arbeitgeberunterlagen/Ablaufplan: Stressbewältigung im Beruf durch die Umstellung dysfunktionaler Ernährungs- und Bewegungsmuster durch Yoga – auf Wangerooe

Yoga und Fasten: Yoga- und Atemübungen, Fasten und Entspannung für Gesundheit und  
Leistungsfähigkeit in einer von Stress geprägten Leistungsgesellschaft  
- Gilt als Basisseminar für die Ausbildung zur Fastenbegleitung o. Yogalehrer\*in -

1. Tag Anreisetag	
16:00 – 18:00	Programmüberblick (Ziele, Inhalte, Methoden, Ablauf), Erwartungen und Wünsche der TN an das Seminar, Yogaübungen zum Ankommen)
18:00 – 19:00	<b>Pause:</b> Suppe, Tee, Wasser
19:00 – 20.30	<b>Vorbereitung des 1. Fastentages</b>
2. Tag	
08:00 – 08:30	<b>Yoga zur Kreislaufaktivierung</b> für den Berufs-Alltag
08:30 – 09:00	<b>Frühstück</b>
09:00 – 10:00	<b>Nutzen von Fastentagen im Alltag/Fastenarten</b>
10:00 – 12:00	„Jeder dritte Berufstätige vernachlässigt gesunde Ernährung“ laut TK- Studie zur Ernährung 2017. Ernährung ist neben Bewegung und dem Stressmanagement die wesentliche Stellschraube, um ein möglichst gesundes und aktives Leben zu führen. (2,0h p. B.)
12:30 – 15:30	Mittagspause: Suppe, Tee, Wasser, Leberwickel (Ruhe, Stille)
15:30 – 16:30	<b>Eigenes Stressmanagement</b> durch gezielte Yogaübungen für den Berufs-Alltag Aktive Bewegung als Dauerbelastung zur Herz-Kreislaufstabilisierung. Körperliche Aktivität im Freien zum Erhalt der Leistungsfähigkeit für den Berufsalltag und zum Stressabbau durch intensive Atemübungen, Transfer in den Berufsalltag
16:45 – 18:00	<b>Gesundheitlicher Nutzen</b> von Yoga und Atmung auf das Herz-Kreislauf-System, Individuelle Wahrnehmung der Wirkungsweise und Leistungsfähigkeit, Tipps zur Leistungssteigerung für Beruf und Alltag
18:00 – 19:00	Abendessen: Suppe, Tee, Wasser
19:00 – 20:00	<b>Praktische Übung</b> – YinYoga für den Berufs-Alltag, Prävention – Entspannung - Kleine Übungen mit großer Wirkung
20:00 – 21:00	<b>Reflektionsspaziergang:</b> Was nehme ich aus dem heutigen Tag mit in meinen Berufsalltag
3. Tag	
08.00 – 08.30	<b>Yoga</b> für einen aktiven Start in den Tag
08:30 – 09:00	Frühstück: Saft, Tee, Wasser
09:00 – 10:30	<b>Yogaübungen für die inneren Organe</b> zur Entgiftung und Gesunderhaltung im Alltag
10:30 – 12:15	Transfer in den Berufsalltag „Was kann ich in meinem Arbeitsalltag selbst dazu beitragen, um meine berufliche Leistungsfähigkeit zu erhalten?“ Tipps zum Handeln – Das könnten Sie ab sofort tun
12:30 – 15:30	<b>Mittagspause.</b> Suppe, Tee, Wasser, Leberwickel (Ruhe, Stille)
15:30 – 16:30	<b>Instrumentelles Stressmanagement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführungsgespräch „Meine persönlichen Stressoren im Arbeitsalltag und wie sie meine berufliche Handlungskompetenz beeinflussen und einschränken“.</li> <li>• <i>Impulsvortrag</i> Gesellschaftliche Entwicklungen: Arbeitswelt, Mega-Trends, Auswirkung auf den Menschen und die Gesellschaft als Ganzes (1,0h p. B.)</li> </ul>

16:30 – 18:00	<b>Yogaübungen</b> für die inneren Organe zur Entgiftung und Gesunderhaltung im Alltag
18:00 – 18:30	<b>Abendessen:</b> Suppe, Tee, Wasser
19:00 – 20:00	<b>Wirkung des Fastens auf den Körper, auf den Geist, auf die Seele</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Film "Fasten und Heilen" Altes Wissen und neueste Forschung. Sylvia Gilman &amp; Thierry de Lestrade</li> </ul>
<b>4. Tag Sonntag – zur freien Verfügung – Fastenverpflegung den ganzen Tag vorhanden</b>	
<b>5. Tag</b>	
08:00 – 08:30	<b>Yoga für einen aktiven Start</b> in den Tag
08:30 – 09:00	<b>Frühstück:</b> Saft, Tee, Wasser
09:00 - 10:30	<b>Yogaübungen für die inneren Organe</b> zur Entgiftung und Gesunderhaltung im Alltag
10:30 – 12:15	<b>Zeitdruck und Stress- Phänomen unserer Zeit?</b> Gesellschaftliche Aspekte: Veränderung der Arbeitswelt, zunehmender Konkurrenzdruck, Personalabbau, Leistungsverdichtung, Analyse von Stressbelastung mit Abgrenzung von politisch, gesellschaftlich, ökonomisch und individuell bedingten Komponenten von Stress (1,0h p. B.)
12:30 – 15:30	<b>Mittagspause.</b> Suppe, Tee, Wasser, Leberwickel (Ruhe, Stille)
15:30 – 17:00	<b>Yoga- und Entspannungsübungen</b> am Arbeitsplatz und zu Hause Übungen aus der PME/PMR zur individuellen Stärkung in beruflich belastenden Situationen
17:00 – 18:00	<b>Transfer in den Berufsalltag</b> von Bewegung und Entspannung Achtsamkeit, Bewegung und Entspannung in den Berufsalltag einbauen Tipps zur Umstellung – Schritt für Schritt zum Ziel Tipps zum Handeln – Das könnten Sie ab sofort tun
18:00 – 18:30	<b>Abendessen:</b> Suppe, Tee, Wasser
19:00 – 20:00	<b>Reflektionsspaziergang:</b> Was nehme ich aus dem heutigen Tag mit in meinen Berufsalltag
<b>6. Tag</b>	
08:00 – 08:30	<b>Yoga für einen aktiven Start in den Tag</b>
08:30 – 09:00	Frühstück: Saft, Tee, Wasser
09:00 – 10:30	<b>Yogaübungen für die inneren Organe</b> zur Entgiftung und Gesunderhaltung im Alltag
10:30 – 12:00	<b>Macht Stress krank?</b> Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit. Wie sehen die betrieblichen Rahmenbedingungen in der beruflichen Arbeitswelt aus? Vermittlung von theoretischen Grundlagen (Chronifizierung von Stresskrankheiten, Burnout; Folgen für das Gesundheitssystem) (1,0h p. B.) Praktische Übungen Yogaübungen und Dehnübungen zur Kurzentspannung für den Arbeitsplatz, Kleine Übung – große Wirkung Pausen am Arbeitsplatz gestalten
12:30 – 15:30	Mittagspause: Suppe, Tee, Wasser, Leberwickel (Ruhe, Stille)
15:30 – 16:00	<b>Bewegung, Kneippen</b> Bewegung / Wasseranwendung – Kneippen/Wassertreten zur Stärkung der Abwehrkräfte, Kreislaufanregung und Stärkung des Nervensystems als Basis der Gesunderhaltung am Arbeitsplatz.

16:00 – 17:00	<b>Transfer in den Berufsalltag</b> Sitzen ist das neue Rauchen: Die Bedeutung langer Sitzperioden auf die körperliche Gesundheit und Möglichkeiten des Gegensteuerns, Praktische Übungen für den Berufsalltag
17:00 – 18:00	Nachhaltige Ernährungsumstellung im Alltag – gesunde Ernährung in Beruf und Alltag
18:00 – 18:30	Abendessen: Suppe, Saft, Tee, Wasser
19:00 – 20:00	<b>Reflektionsspaziergang:</b> Was nehme ich aus dem heutigen Tag mit in meinen Berufsalltag
<b>7. Tag</b>	
08:00 – 08:30	<b>Yoga für einen aktiven Start in den Tag</b>
08:30 – 09:00	Frühstück: Saft, Tee, Wasser
09:00 – 10:00	<b>Was hat sich bei mir auf der körperlichen/mentalenen Ebene verändert und was nehme ich mit in den Alltag?</b>
10:00 – 11:00	<b>Das Präventionsgesetz</b> Impulsvortrag, PowerPoint und Gruppendiskussion Ansatz und Wirkung. Wie kann Gesundheitsförderung und Prävention im direkten Lebensumfeld und am Arbeitsplatz erreicht und umgesetzt werden? Welchen Beitrag kann Bewegung und Entspannung dazu leisten? (1,0h p. B.)
11:00 – 11:30	<b>Fastenbrechen</b>
11:30 – 13:00	<b>Aufbautage nach dem Fasten</b>
13:30 – 15:30	Mittagspause: Suppe, Tee, Wasser, Leberwickel (Ruhe, Stille)
15:30 – 17:00	<b>Transfer in den Berufsalltag</b> Verbesserung des Essverhaltens und der Bewegungsmuster zum Erhalt der gesunden Arbeits- und Leistungsfähigkeit Yoga- & Atemübungen für den Berufsalltag zur Gesunderhaltung, besseren Umgang mit Stress
17:00 – 18:00	<b>Feedbackrunde und Abschluss</b>
18:00 – 18:30	Abendessen: Suppe, Saft, Tee, Wasser
19:00 – 20:00	<b>Reflektionsspaziergang:</b> Was nehme ich aus der Seminarwoche mit in meinen Berufsalltag
<b>8. Tag</b>	
08:00 – 08:30	<b>Yoga für einen aktiven Start in den Tag</b>
08:30 – 09:30	Gemeinsames Frühstück
	<b>Abschied und Abreise</b>

## Mitteilung für den Arbeitgeber

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

das Seminar „**Stressbewältigung im Beruf durch die Umstellung dysfunktionaler Ernährungs-  
und Bewegungsmuster durch Yoga**“ im

Gästehaus Germania (Wangerooge)

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)
- Sachsen-Anhalt (gem. AZ: 207-53502-2024-401 bis 17.01.2025)
- Niedersachsen (gem. AZ 1213/1812 Va-Nr. B24-126068-59 bis 31.12.2026)
- Rheinland-Pfalz (gem. AZ: 6692/1267/24 bis 20.04.2026)
- Hessen (gem. HBUG, AZ: III7-55n-4145-1026-23-2090 bis 20.04.2026)

In **Baden-Württemberg** liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1 BzGW BW vor.  
Das Seminar ist eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW.

In **Nordrhein-Westfalen** liegt eine Trägeranerkennung vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung  
gemäß §9 Abs. 1 AWbG.

Nach dem HmbBG gilt eine Veranstaltung in **Hamburg** als anerkannt, wenn diese von der zuständigen  
Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach den Bestimmungen dieses  
Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBG).



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