

## als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung

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 –

Anreisetag (Sonntag)		
1. Tag	Inhalt	Methode
09.00 - 09.30	Ankommen, Vorstellung, Begrüßung und Kennenlernen, Zielsetzungen der Teilnehmer/innen	Gespräch i. Plenum Ziele u. Organisatorisches
09.30 - 11.00	Yoga im Rahmen der beruflichen Bildung: Bedeutung von Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem zur Erlangung der Schlüsselqualifikation des konstruktiven Umgangs mit stressbelastenden Situationen im Beruf (1,5 Std. pol. Bildung)	Unterrichtsgespräch und Vortrag
11.00 - 12.00	Erste leichtere Übungen mit längeren Wahrnehmungspausen und Entspannungsphasen	Unterricht in der Großgruppe
12.00 - 14.30	Mittagspause	
14.30 - 16.00	Wirkungen der Übungen auf das Körpergefühl und die Befindlichkeit	Austausch in der Gruppe
16.00 - 18.00	Erfahrungsaustausch: Anregungen zur Selbstreflexion und Sensibilisierung für eigene Stress Symptome, die im Berufsalltag auftreten können	Unterricht in der Großgruppe
2. Tag	Inhalt	Methode
09.00 - 09.30	Leichte Lockerungsübungen und anschließende Aufarbeitung des Vortages	Gespräch und Unterricht
09.30 - 11.00	Was bedeutet Stress für Dich? Macht Stress krank? Stressbedingte Gesundheitsgefahren (psychische und körperliche Erkrankungen), Burnout Gefahr im beruflichen Umfeld	Gruppenarbeit. Austausch im Gespräch
11.00 - 12.00	Definition Stress, Stresskreislauf, Stresssymptome, eigene Einstellung in Bezug auf Stresserleben (1 Std. pol. Bildung)	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 der 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
3. Tag	Inhalt	Methode
09.00 - 09.30	Rekapitulation des Vortages, 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 Leben integriert werden. (1,5 Std. pol. Bildung)	Vortrag mit praktischen Beispielen
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, Geist und Gesellschaft	Vortrag/Diskussion
17.00 - 18.00	Standübungen und Rückbeugen, Übungen für Selbstbewusstsein und Gelassenheit - zum Einüben zwischendurch im Berufsalltag (2 Std. pol. Bildung)	Unterricht in der Großgruppe

# Ablaufplan Yoga

## als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung

**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 –**

4. Tag	Inhalte	Methode
09.00 - 11.00	Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN, aktivierende Atmungsübungen	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
5. Tag	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? Letzte Yogaeinheit, zur Unterstreichung der Alltagstauglichkeit in Alltagskleidung und auf Stühlen bzw. im Stehen Feedbackrunde	Gespräch im Plenum, Großgruppenarbeit
	Abreise	

# Ablaufplan Yoga als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung

**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“** im

- Denia Las Rotas, Spanien

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 Denia Las Rotas, Spanien (AZ: II A 75 – 125231 bis 14.04.2026)
- Schleswig-Holstein (Geschäftszeichen: WBG/B/30715 bis 31.12.2024)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2023-989 bis 05.11.2024)
- Saarland (Bescheid vom 07.2014)
- Hessen für Denia Las Rotas, Spanien (gem. HBUG, AZ III7-55n-4145-1026-24-0694 bis 13.04.2026)
- 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 gem. §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