

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 (Siedelsbrunn) Bildungshaus St. Martin (Bernried) Seminargästehaus Odenwald (Höchst i. Odw.) Haus Insel Reichenau (Bodensee) CVJM Feriendorf Grömitz (Grömitz-Lensterstrand)	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 sie anwenden, indem sie verschiedene Gesundheits- und Philosophiesysteme kennenlernen und deren Bedeutung reflektieren. Teilnehmer können unterschiedliche Stresssymptome erkennen, indem sie sich mit den Zielen und Wirkweisen von Stressprävention im beruflichen Alltag auseinandersetzen. Teilnehmer können die Wirkung von Yoga auf die eigene Befindlichkeit wahrnehmen, indem sie erste Yoga-Übungen praktisch erproben und ihre Körperwahrnehmung beobachten.
Dienstag	- Stressbedingte Gesundheitsgefahren - Stresskreislauf - Stressvermeidung - Stressbewältigung	Teilnehmer können erklären, was Stress ist und wie er entsteht, indem sie sich mit den physiologischen und psychischen Reaktionen des Körpers auf Stress beschäftigen. Teilnehmer können den Aufbau und die Dynamik des Stresskreislaufs beschreiben, indem sie nachvollziehen, wie der Körper auf Stress reagiert und welche gesundheitlichen Folgen daraus entstehen können. Teilnehmer können ihr eigenes Stressverhalten analysieren und reflektieren, indem sie persönliche Stresssituationen untersuchen und praktische Übungen zur Selbstwahrnehmung und Verhaltensänderung durchführen.

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-

Mittwoch	- Wirkungen des Yoga - Stressmanagement	Teilnehmer können die Wirkungen von Yoga auf Körper, Geist und Psyche einordnen, indem sie sich mit dessen grundlegenden Prinzipien und Einsatzmöglichkeiten auseinandersetzen. Teilnehmer können Yoga in ihren Berufsalltag integrieren, indem sie unterschiedliche Übungsformen kennenlernen und auf ihre Lebenssituation übertragen. Teilnehmer können ihre Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion stärken, indem sie Achtsamkeitsübungen gezielt anwenden. Teilnehmer können Einfluss auf ihr körperliches und geistiges Befinden nehmen, indem sie grundlegende Meditationstechniken kennenlernen und praktisch erproben.
Donnerstag	- Integration ins Berufsleben	Teilnehmer können Entspannungstechniken in ihren Berufsalltag integrieren, indem sie Methoden wie Atemübungen, kurze Dehnungen und Mini-Meditationen kennenlernen und praktisch anwenden. Teilnehmer können sensibler mit der Befindlichkeit ihres Körpers umgehen, indem sie kleine Yoga-Übungen durchführen und ihre körperliche Wahrnehmung reflektieren. Teilnehmer können mit Belastungen am Arbeitsplatz konstruktiv umgehen, indem sie geeignete Strategien zur Stressbewältigung kennenlernen und auf eigene Situationen übertragen.
Freitag	- Stressbewältigung - Gesundheitserhaltung	Teilnehmer können Yoga als langfristige Strategie zur Stressbewältigung anwenden, indem sie die Wirkprinzipien von Yoga verstehen und regelmäßig praktizieren. Teilnehmer können einen eigenen Übungsablauf entwickeln, indem sie verschiedene Yoga- und Entspannungstechniken kombinieren und individuell anpassen. Teilnehmer können ihre Gesundheit am Arbeitsplatz erhalten, indem sie eine regelmäßige Übungsabfolge in ihren Berufsalltag integrieren. Teilnehmer können langfristige Maßnahmen zur Gesundheitserhaltung umsetzen, indem sie präventive Strategien zur Selbstfürsorge reflektieren und anwenden.

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-

Zeitplan:

Montag	
14:00 Uhr – 14:30 Uhr	Seminar
14:30 Uhr – 16:30 Uhr	Seminar
16:30 Uhr – 17:45 Uhr	Seminar
17:45 Uhr – 18:00 Uhr	Seminar
18:00 Uhr – 19:30 Uhr	Pause
19:30 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 – 13.00 Uhr	Mittagspause
13.00 Uhr – 14.00 Uhr	Seminar
14.00 Uhr – 15.00 Uhr	Seminar

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 und

AZ: 23-17 2025/667 vom 13.10.2025 bis 12.10.2027

Unterschrift B.I.E.K.

Zertifiziertes Institut für
Aus- und Weiterbildung
B.I.E.K.
Promenadenstr. 10-12
84625 Bensheim
Tel.: 0 62 51 - 79 06 89
Fax: 0 62 51 - 5 88 04 95

Unterschrift Teilnehmer/in