

Ablaufplan Zwischen Fokus und Flexibilität die beruflichen Wellen souverän meistern – Yoga, Surfen und innere Gelassenheit

Seminar von – bis:		Seminarartikel:
Veranstaltungsort: Bukubaki Eco Surf Resort, Portugal		Zwischen Fokus und Flexibilität die beruflichen Wellen souverän meistern – Yoga, Surfen und innere Gelassenheit
Bildungsziel: Die Teilnehmenden erwerben die Fähigkeit, durch Yoga, Surfen und Achtsamkeit ihre körperliche und mentale Balance zu stärken, um beruflichen Stresssituationen mit mehr Gelassenheit, Resilienz und Konzentration zu begegnen und so ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit im Arbeitsalltag nachhaltig zu fördern.		
Inhaltliche Schwerpunkte: - Stressbewältigung und Resilienz durch Yoga, Surfen und Achtsamkeit - Förderung von körperlicher und mentaler Gesundheit im Berufsalltag - Entwicklung von Gelassenheit, Fokus und innerer Balance		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder/Lerngegenstände	Kompetenzerwartungen
Montag	- Kennenlernen, Ziele -Yoga in der beruflichen Bildung: Umgang mit Stresssituationen -Wahrnehmungsübungen -Reflexion körperlicher Empfindungen und Stresssymptome Gespräche im Plenum	Die Teilnehmenden können die Bedeutung von Yoga als Werkzeug zur Stressbewältigung verstehen, indem sie theoretische Grundlagen kennenlernen und erste Körperübungen durchführen. Die Teilnehmenden können eigene Stressreaktionen reflektieren, indem sie Körperwahrnehmung und Achtsamkeit in Bewegung erleben. Die Teilnehmenden können Teamfähigkeit und Kommunikationsfähigkeit fördern, indem sie in Austauschgruppen arbeiten.
Dienstag	- Ursachen und Wirkungen von Stress im Berufsleben -Gesundheitsrisiken und Burn-out-Gefahr -Strategien der Stressprävention Vortrag und Diskussionen	Die Teilnehmenden können Stressfaktoren im Beruf identifizieren, indem sie eigene Belastungen analysieren und besprechen. Die Teilnehmenden können Stressmanagementtechniken anwenden, indem sie Atem- und Bewegungsübungen in den Arbeitskontext übertragen.
Mittwoch	- Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag - Konzentrationsübungen Vortrag und Diskussion	Die Teilnehmenden können die eigene Achtsamkeit im Arbeitskontext schulen, indem sie Yoga-, Atem- und Meditationsübungen praktizieren. Die Teilnehmenden können Konzentrationsfähigkeit und Selbstregulation verbessern, indem sie achtsames Bewegen und Atmen üben. Die Teilnehmenden können den Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Arbeitsbelastung erkennen, indem sie theoretische und praktische Einheiten reflektieren.
Donnerstag	- Atemübungen, Energetisierung, Umkehrhaltungen - Einführung in Entspannungstechniken - Yoga für Hüftöffnung, Beweglichkeit, Verdauung	Die Teilnehmenden können körperliche und geistige Entspannung fördern, indem sie gezielte Yoga- und Atemtechniken ausführen. Die Teilnehmenden können Sitz- und Bewegungsmuster am Arbeitsplatz reflektieren, indem sie Ausgleichsübungen für den Büroalltag erproben. Die Teilnehmenden können Methoden zur Regeneration in den Berufsalltag integrieren, indem sie Entspannungstechniken praktisch anwenden.

Ablaufplan Zwischen Fokus und Flexibilität die beruflichen Wellen souverän meistern – Yoga, Surfen und innere Gelassenheit

Freitag	<ul style="list-style-type: none"> - Yoga als langfristige Stressbewältigungsstrategie - Atem- und Konzentrationsübungen im Berufskontext - Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz (politische Bildung) Abschlusseinheit und Feedbackrunde 	<p>Die Teilnehmenden können Techniken der Stressbewältigung in den Berufsalltag übertragen, indem sie eigene Übungsprogramme entwickeln.</p> <p>Die Teilnehmenden können Resilienz und mentale Gesundheit fördern, indem sie psychische Belastungsfaktoren erkennen und Handlungsmöglichkeiten reflektieren.</p> <p>Die Teilnehmenden können das Gelernte evaluieren, indem sie Erfahrungen austauschen und Feedback geben.</p>
---------	---	---

Zeitplan:

Sonntag Anreise	
Montag - Freitag	
09:00 Uhr – 12:00 Uhr	Seminar
12:00 Uhr – 13:00 Uhr	Pause
13:00 Uhr – 16:30 Uhr	Surfpraxis
17:00 Uhr – 18:00 Uhr	Seminar
18:00 Uhr – 19:00 Uhr	Pause
19:00 Uhr – 21:30 Uhr	Seminar
Samstag Abreise	

Ablaufplan Zwischen Fokus und Flexibilität die beruflichen Wellen souverän meistern – Yoga, Surfen und innere Gelassenheit

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom bis das Seminar

**„Zwischen Fokus und Flexibilität die beruflichen Wellen souverän meistern
– Yoga, Surfen und innere Gelassenheit“**

- Bukubaki Eco Surf Resort (Portugal)

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt
(AZ:23-17 2026/84 bis 22.03.2028).



WEITERBILDUNG HESSEN e.V.
ZERTIFIZIERTES INSTITUT FÜR
AUS- UND WEITERBILDUNG
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 B.I.E.K.

Unterschrift Teilnehmer/in