

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
-kann auch als Basismodul für die Ausbildung zum Yoga Übungsleiter und Yogatherapeut*in anerkannt werden-

Seminar von – bis: Veranstaltungsort:	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
Sonntag Anreise		
Montag	- Gesundheits- und Philosophiesystem - Stressprävention - Stresssymptome	Teilnehmer können erklären, was Stressprävention bedeutet und es anwenden. Sie können unterschiedliche Stresssymptome erkennen, die im 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
Donnerstag	- Integration ins Berufsleben	Teilnehmer lernen Entspannungstechniken kennen und wie sie diese in ihr Berufsleben integrieren können. Durch weitere kleine Yoga-Übungen erlernen sie mehr mit der Befindlichkeit ihres Körpers umzugehen.

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

-kann auch als Basismodul für die Ausbildung zum Yoga Übungsleiter und Yogatherapeut*in anerkannt werden-

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.
Abreise je nach Termin oder Standort: Freitag oder Samstag		

Zeitplan:

Anreise Sonntag	
Montag bis Donnerstag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00Uhr	Seminar
Freitag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – 15.00Uhr	Seminar
Abreise Freitag oder Samstag	

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
-kann auch als Basismodul für die Ausbildung zum Yoga Übungsleiter und Yogatherapeut*in anerkannt werden-

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



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