

Energieoptimierung durch Yoga

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten der Energieoptimierung im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für stressbelastete Berufe – soziale, wirtschaftliche und gesellschaftliche Auswirkungen

- kann auch als Basismodul für die Ausbildung zum/zur Yogaübungsleiter*in und Yogatherapeut*in anerkannt werden -

1.Tag	Inhalt
14:00 – 18:00 19:00 – 21:00	Ankommen, Vorstellen, Begrüßung, Kennenlernen, Ziele der Teilnehmer*innen Die Essenz des Yoga - gestern & heute (Präsentation & Gruppendiskussion) Meditation als Werkzeug zur Beruhigung des Geistes (Anleitung & Austausch) Yoga für mehr Stabilität im Leben
2.Tag	
09:00 – 12:00 14:30 – 18:00	Meditation mit Fokus auf unseren Unterbauch (Anleitung & Übung) Yama & Niyama: wie gehe ich im beruflichen Kontext mit mir selbst und mit meiner Umwelt um - Ist da Stress vorprogrammiert? (1h pol. Bild.) (Präsentation & Gruppendiskussion) Yoga für Hüfte und Becken Stress im beruflichen Kontext: eine Gefahr für die Gesundheit (1,5h pol. Bild.) • Stresserfahrungen der TN, Anregung zur Selbstreflexion und Sensibilisierung für eigene Stresssymptome • Stressquellen differenzieren – berufliche, persönliche, gesellschaftliche und wirtschaftliche Stressoren • Begriffserklärung: Was ist Stress? Auswirkungen von Stress auf unser Wohlbefinden • Gesunder Umgang mit Stress, Resilienz stärken Yoga für eine starke Mitte Mantren - wie wirken sie auf unseren Geist (Anleitung & Übung)
3.Tag	
09:00 – 12:00 14:30 – 18:00	Herzmediation (Anleitung & Übung) Risiko Dauerstress im Beruf und Bewältigungsstrategien im beruflichen Kontext (1h.pol. Bild.) • Multitasking: Ist unser Leben stressiger geworden? • Strategien für das digitale Zeitalter • Selbstakzeptanz und Vertrauen in die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten entwickeln Yoga zur Herzensöffnung Innen wie Außen - es begegnet dir, was in dir ist. Achtsame und gütige Wahrnehmung schulen (Präsentation & Gruppendiskussion) Mit Yoga-Herzqualitäten kultivieren (Anleitung und Übung in der Natur) Gehmeditation (Anleitung und Übung in der Natur)
4.Tag	
09:00 – 12:00	Bewegte Meditation (Anleitung & Übung) Achtsame Kommunikation und Handlung als Leitfaden zur Stressreduktion (Anleitung, Übungen, Gruppendiskussion) Anti-Stress-Methoden bei akuter Belastung in Beruf und Gesellschaft (1h pol. Bild.) Kernstrategien zur Senkung des Stresslevels am Arbeitsplatz , Förderung der psychischen Gesundheit, Steigerung des Selbstwertgefühls, Bewältigungsstrategien bei Versagensängsten und belastenden Konflikten, Erhöhung der Frustrationstoleranz, Gesundbleiben durch Selbstfürsorge

Energieoptimierung durch Yoga

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten der Energieoptimierung im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für stressbelastete Berufe – soziale, wirtschaftliche und gesellschaftliche Auswirkungen

- kann auch als Basismodul für die Ausbildung zum/zur Yogaübungsleiter*in und Yogatherapeut*in anerkannt werden -

14:30 – 18:00	<p>Yoga für Hals, Nacken und Schultern</p> <p>Ist unsere Festplatte noch aktuell oder braucht sie ein Update? Gedankenmuster wahrnehmen (Anleitung, Übungen, Gruppendiskussion)</p> <p>Stressprävention und soziale Netzwerke in Alltag und Beruf (1,5h pol. Bild.)</p> <p>Stressprävention durch positives Annehmen (berufs-)alltäglicher Aktivitäten; den konzentrierten Flow am Arbeitsplatz fördern. Fitness und Achtsamkeit gegen Stress. Gesundbleiben durch Beziehungen. Soziales Netzwerk. Aktiv auf andere zugehen. Social Media richtig nutzen</p> <p>Yin-Yang Yoga</p> <p>Austausch über die Erfahrungen mit Yoga und deren Nutzung im Alltag (Gruppendiskussion)</p>
5.Tag	
09:00 – 12:00	<p>Unser Körper als Spiegel der Seele. Was möchten uns körperliche Symptome sagen? (Präsentation)</p> <p>Yin Yoga</p>
13:00 – 15:00	<p>Austausch in der Gruppe über Erfahrungen und Gedanken der Woche. Was kann ich davon in den beruflichen Alltag integrieren? (Speed Dating)</p> <p>Feedback, organisatorische Themen, Rückmeldungen, Abschied</p>

Teilnehmerkreis:

Für alle Arbeitnehmer*innen, die das Gelernte (Stressmanagement) für die resiliente Ausübung ihrer beruflichen Tätigkeit benötigen. Für diejenigen, die im Arbeitsalltag hoher Belastung ausgesetzt sind und durch Yoga, Meditation und Achtsamkeitstechniken neue Strategien für den Umgang mit Stress entwickeln möchten. Eingeladen sind insbesondere Menschen aus sozialen, wirtschaftlichen und gesellschaftlich fordernden Berufsfeldern, die ihre Energie nachhaltig optimieren und mehr Balance in ihren Berufsalltag bringen wollen.

Lerninhalte:

Tag 1

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die Grundlagen und Hintergründe des Yoga und lernen Meditation als Werkzeug zur Stressreduktion kennen. Dadurch entwickeln sie erste Ansätze, innere Stabilität zu fördern und ihre Konzentrationsfähigkeit im Berufsalltag zu steigern.

Tag 2

Im Fokus stehen Selbstreflexion, ethische Prinzipien (Yama & Niyama) sowie der bewusste Umgang mit Stress im beruflichen Kontext.

Die Teilnehmenden lernen, Stressoren frühzeitig zu erkennen, Resilienz aufzubauen und Strategien für eine gesunde Balance zwischen Beruf und Privatleben zu entwickeln.

Tag 3

Die Auseinandersetzung mit Dauerstress, Multitasking und den Anforderungen des digitalen Zeitalters vermittelt praxisnahe Bewältigungsstrategien. Durch Meditation und Achtsamkeitsübungen lernen die Teilnehmenden, ihre Ressourcen bewusst einzusetzen und auch unter Belastung fokussiert und gelassen zu bleiben.

Tag 4

Die Teilnehmenden erlernen Methoden zur Stressreduktion am Arbeitsplatz, wie achtsame Kommunikation, Anti-Stress-Strategien und den bewussten Umgang mit Gedankenmustern. Dadurch entwickeln sie mehr Resilienz im Berufsalltag, verbessern ihre Konfliktfähigkeit und steigern ihre psychische Gesundheit sowie Belastbarkeit im Team.

Tag 5

Im Fokus stehen Reflexion und Transfer: Die Teilnehmenden erkennen Zusammenhänge zwischen körperlichen Symptomen und seelischer Belastung und entwickeln individuelle Strategien zur Selbstfürsorge. Durch Austausch und Übungen erarbeiten sie konkrete Ansätze, wie Yoga- und Achtsamkeitsmethoden nachhaltig in den Berufsalltag integriert werden können.

Energieoptimierung durch Yoga

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten der Energieoptimierung im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für stressbelastete Berufe – soziale, wirtschaftliche und gesellschaftliche Auswirkungen

- kann auch als Basismodul für die Ausbildung zum/zur Yogaübungsleiter*in und Yogatherapeut*in anerkannt werden -

Vorteile für den Arbeitgeber

Montag	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen des Yoga kennen, reflektieren über die Bedeutung von Stabilität und Ruhe im Alltag und trainieren durch Meditation erste Entspannungstechniken. • Arbeitgeber profitieren von Mitarbeitenden, die bewusster mit Belastungen umgehen und bereits ab dem ersten Tag Ansätze zur Stressreduktion in ihre Arbeit einbringen können.
Dienstag	<ul style="list-style-type: none"> • Durch Selbstreflexion, Übungen zu Resilienz und den Umgang mit Stressquellen entwickeln die Teilnehmenden ein tieferes Verständnis für eigene Belastungsmuster. Dies stärkt ihre Fähigkeit, Stress frühzeitig zu erkennen und zu regulieren – ein Vorteil für Arbeitgeber, da Ausfälle reduziert und die Leistungsfähigkeit stabilisiert werden.
Mittwoch	<ul style="list-style-type: none"> • Die Auseinandersetzung mit Dauerstress, digitaler Überlastung und achtsamer Wahrnehmung vermittelt Strategien für gesündere Arbeitsroutinen. • Arbeitgeber profitieren von Mitarbeitenden, die besser mit komplexen Anforderungen umgehen, Multitasking bewusster arbeiten und ein ausgeglicheneres Arbeitsklima fördern.
Donnerstag	<ul style="list-style-type: none"> • Durch die Kombination aus Kommunikationstraining, Anti-Stress-Methoden und Übungen zur Selbstfürsorge erlernen die Teilnehmenden praxisnahe Techniken zur Senkung des Stresslevels. • Arbeitgeber gewinnen Mitarbeitende, die widerstandsfähiger, konfliktfähiger und kooperativer agieren, was direkt die Teamleistung steigert.
Freitag	<ul style="list-style-type: none"> • Der letzte Tag fokussiert auf nachhaltigen Transfer: Teilnehmende reflektieren persönliche Erfahrungen, entwickeln individuelle Strategien zur Stressprävention und integrieren diese in ihren Berufsalltag. • Arbeitgeber profitieren langfristig von resilienten, selbstfürsorglichen und motivierten Mitarbeitenden, die ihre Gesundheit erhalten und ihre Leistungsfähigkeit steigern.

Energieoptimierung durch Yoga

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten der Energieoptimierung im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für stressbelastete Berufe – soziale, wirtschaftliche und gesellschaftliche Auswirkungen

- kann auch als Basismodul für die Ausbildung zum/zur Yogaübungsleiter*in und Yogatherapeut*in anerkannt werden -

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom bis

das Seminar „Energieoptimierung durch Yoga“ im:

Ich

wohnhafte in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in:

- Baden-Württemberg (gem. AZ: 12c11-6002-61 vom 22.06.2015 unbefristet)
- Berlin (gem. §10 Absatz 1 Satz 3 BiZeitG, GZ: II A 75 – 131791 bis 07.12.2028)
- Brandenburg (gem. BbgWBG, GZ: 46.14-64402 bis 04.09.2026)
- Hessen (gem. §11 Abs. 1 und 3 i. V. m. §12 HBUG, AZ: III7-55n-4145-1026-24-0770 bis 12.05.2026)
- Niedersachsen (gem. AZ: 1213/1812 VA-Nr. B25-129885-33 bis 31.12.2027)
- NRW (gem. AZ: 48.06.01-134 vom 14.03.2013 unbefristet)
- Rheinland-Pfalz (gem. §7 rheinland-pfälzisches BFG, AZ: 6692/0884/25 bis 02.02.2027)
- Saarland (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- Sachsen-Anhalt (gem. §8 Bildungsfreistellungsgesetz, AZ: 207-53502-2026-344 bis 31.08.2028)
- Schleswig-Holstein (gem. §17 WBG i. V. m. BilFVO; GZ: WBG/B/36447 bis 31.12.2026)
- Thüringen (gem. § § 8,9 und 10 ThürBfG; AZ: 27-0342-3890 - unbefristet)
- Für HH gilt: Nach dem BiUrlG 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 (BiUrlG HA § 15 Abs. 1).



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