

Kraftquelle Stille - mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben



Stille statt Stress – Impulse für eine nachhaltige Arbeitskultur

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

1.Tag		Didaktik
14:00 - 14:30	Kennenlernen, Erwartungen abgleichen, Einführung in das Seminarthema	Vortrag Erfahrungsaustausch in Kleingruppen, Einzelarbeit
14:30 - 15:30	Impuls & Diskussion: Reflexion zur Bedeutung von Stille Reflexion individueller Belastungen (1h pol. Bild.)	
15:30 - 16:30	Sanftes Yoga & Atemwahrnehmung im Schweigen Kleingruppenarbeit: Eigene Stressmuster erkennen und erste Ressourcen benennen	
16:30 - 17:30	Neurobiologie des Schweigens – und warum sie für die Arbeitswelt relevant ist: Was passiert im Gehirn, wenn wir schweigen? (1h pol. Bild.) Moderne neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass in Momenten der Stille besonders das sogenannte Default Mode Network aktiv ist	
17:30 - 18:00	Abschlussrunde , Führen des Seminartagebuchs	
19:00 - 20:00	Achtsame Abendwanderung im Schweigen – Förderung der Selbstwahrnehmung	
2.Tag		
09:00 - 10:00	Sanftes Yoga & Achtsamkeit Körperlich und mental präsent in den Arbeitsalltag starten. Gehmeditation, Beginn der Schweigephase	Vortrag, Erfahrungsaustausch in Kleingruppen, Einzelarbeit
10:00 - 11:30	„Warum Stille kein Privileg sein darf Dauerstress als Volkskrankheit: Immer mehr Menschen leiden an stressbedingten Erkrankungen. Stille ist kein Luxus, sondern Teil einer präventiven Gesundheitsstrategie (1h pol. Bild.)	
11:30 - 12:00	Partnerübungen und Reflexion: Eigene Umgangsstrategien mit Druck und Überforderung in Bewegung	
14:30 - 16:30	Meditatives Yoga & Atemräume entdecken Yoga zur emotionalen Regulation – Herzöffnende Übungen, Atemlenkung, Entspannung, Schweigen Metta Meditation der liebenden Güte:	
16:30 - 17:30	Die Metta Meditation , die dazu dient, freundliche, wohlwollende Gedanken sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln	
17:30 - 18:00	Abschlussrunde , Führen des Seminartagebuchs	
19:00 - 20:00	Achtsame Abendwanderung mit Partnerin Reflexionsstunde und Transfer in den beruflichen Alltag	
3.Tag		
09:00 - 10:00	Sanftes Yoga & Achtsamkeit Körperlich und mental präsent in den Arbeitsalltag starten. Gehmeditation, Beginn der Schweigephase	Vortrag, Erfahrungsaustausch in Kleingruppen, Einzelarbeit
10:00 - 11:30	Konzentration braucht Stille – Impulse für eine neue Arbeitskultur Der Impulsvortrag zeigt auf, warum Stille kein Rückzug, sondern eine Voraussetzung für Konzentration, Kreativität und mentale Gesundheit ist – und welche Veränderungen es dafür in der Unternehmenskultur braucht (1,5h pol. Bild.)	
11:30 - 12:00	Naturwahrnehmung & Gehmeditation	
14:30 - 16:30	„Wir treten nun bewusst in einen Raum ohne Worte – um besser zu hören, was innen klingt.“ Sanftes, meditationsnahes Yoga im Schweigen. Yoga Nidra light oder Körperreise	
16:30 - 17:30	Metta Meditation der liebenden Güte: Die Metta Meditation, die dazu dient, freundliche, wohlwollende Gedanken sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln	
17:30 - 18:00	Abschlussrunde , Führen des Seminartagebuchs	
19:00 - 20:00	Achtsame Abendwanderung mit Partnerin Reflexionsstunde und Transfer in den beruflichen Alltag	

Kraftquelle Stille - mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben



Stille statt Stress – Impulse für eine nachhaltige Arbeitskultur

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

4.Tag		Didaktik
09:00 - 10:00	Sanftes Yoga & Achtsamkeit Körperlich und mental präsent in den Arbeitsalltag starten. Gehmeditation, Beginn der Schweigephase	Vortrag, Erfahrungsaustausch in Kleingruppen, Einzelarbeit
10:00 - 11:30	Impuls & Kleingruppenarbeit: Stille in einer lauten Arbeitswelt – Warum Schweigen mehr ist als Selbstfürsorge (1,5h pol. Bild.)	
11:30 - 12:00	Übung & Reflexion: Einzelarbeit in Stille u. Kleingruppenaustausch Reflexion über persönliche Erfahrungen mit Stille und Reizüberflutung im Berufsalltag, sowie erste Ideen für Veränderungen entwickeln	
14:30 - 16:30	In der Stille dem Wesentlichen begegnen – Yoga als Tor zur inneren Verbundenheit“ Die Teilnehmenden erfahren, wie achtsame Körperarbeit und Schweigen nicht nur der Regeneration dienen, sondern auch eine tiefere Verbindung zu sich selbst, zum Leben und zu etwas „Größerem“ eröffnen können – unabhängig von religiöser Bindung.	
16:30 - 17:30	Metta Meditation der liebenden Güte: Die Metta Meditation, die dazu dient, freundliche, wohlwollende Gedanken sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln	
17:30 - 18:00	Abschlussrunde, Führen des Seminartagebuchs	
19:00 - 20:00	Achtsame Abendwanderung mit Partnerin Reflexionsstunde und Transfer in den beruflichen Alltag	
5. Tag		
09:00 - 10:00	Sanftes Yoga & Achtsamkeit Körperlich und mental präsent in den Arbeitsalltag starten. Gehmeditation, Beginn der Schweigephase	Vortrag, Erfahrungsaustausch in Kleingruppen, Einzelarbeit
10:00 - 11:00	Reflexion: <i>Was hat mich gestärkt? Was nehme ich mit?</i> Gemeinsame Auswertung der Woche: Welche Erkenntnisse waren besonders wichtig? Welche Übungen, Gedanken oder Haltungen möchte ich in meinen Berufsalltag integrieren?	
11:00 - 12:00	Yogaeinheit: Aufbrechen – In Bewegung kommen, Neues wagen“ Die Teilnehmenden erleben den Körper als Ressource für Veränderung. Die Praxis verbindet sanfte Kraft mit innerer Ausrichtung, fördert Mut, Standfestigkeit und Offenheit für Neues – körperlich, emotional und geistig.	
13:00 - 14:00	Abschlussspaziergang in Stille Gemeinsamer Weg in der Natur mit Impulsfragen: <i>Was verabschiede ich? Was beginnt neu?</i>	
14:00 - 15:00	Abschlussrunde & Zertifikatsvergabe Persönliches Fazit, Wünsche für die Zukunft, Feedbackrunde Abreise	

Kraftquelle Stille - mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben



Stille statt Stress – Impulse für eine nachhaltige Arbeitskultur

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

Vorteile für den Arbeitgeber:

<p>Montag</p>	<p>Mitarbeitende entwickeln ein Bewusstsein für mentale Überlastung und lernen, frühzeitig gegenzusteuern – das senkt langfristig Ausfallzeiten.</p> <p>Sanftes Yoga & Atemwahrnehmung im Schweigen Fördert Regeneration, Stressreduktion und Konzentrationsfähigkeit – auch im Arbeitsalltag leicht integrierbar.</p> <p>Kleingruppenarbeit: Stressmuster erkennen & Ressourcen benennen: Mitarbeitende lernen, ihre eigenen Stressfaktoren zu identifizieren und konstruktiv damit umzugehen – das stärkt Resilienz und Eigenverantwortung.</p> <p>Neurobiologie des Schweigens – und warum sie für die Arbeitswelt relevant : Verstehen der physiologischen Wirkung von Ruhe auf Leistungsfähigkeit und Gesundheit – mit konkreten Ableitungen für die Gestaltung gesunder Arbeitsumgebungen.</p> <p>Achtsame Abendwanderung im Schweigen: Fördert Selbstwahrnehmung, Klarheit und psychische Ausgeglichenheit – essenziell für gute Entscheidungen und soziale Kompetenz.</p> <p>Abschlussrunde & Seminartagebuch Transfer in den Berufsalltag wird reflektiert und konkretisiert – steigert den nachhaltigen Nutzen der Weiterbildung.</p>
<p>Dienstag</p>	<p>Sanftes Yoga & Achtsamkeit: Fördert die körperliche und mentale Präsenz – Mitarbeitende starten fokussierter, ausgeglichener und beweglicher in den (Arbeits-)Tag.</p> <p>Gehmeditation & Schweigephase: Steigert Konzentration, Selbstwahrnehmung und innere Ruhe – fördert bewusste Pausenkultur und Stressprophylaxe im Berufsalltag.</p> <p>Warum Stille kein Privileg sein darf: Sensibilisiert für die Bedeutung von Regeneration als Bestandteil gesunder Arbeitskultur – mit Blick auf gesellschaftliche und betriebliche Verantwortung.</p>
<p>Mittwoch</p>	<p>Sensibilisiert für die Bedeutung von Ruhe und Reizreduktion im Arbeitskontext – mit konkreten Impulsen für gesundheitsförderliche Veränderungen im Unternehmen.</p> <p>Naturwahrnehmung & Gehmeditation: Stärkt Resilienz durch bewusste Entschleunigung in der Natur – mit nachweislich stressreduzierender Wirkung auf das Nervensystem.</p> <p>Sanftes Yoga im Schweigen & Yoga Nidra/Körperreise: Tiefenentspannung und achtsame Bewegung fördern Konzentrationsfähigkeit, Gelassenheit und Erholungskompetenz – auch in belastenden beruflichen Situationen.</p> <p>Metta-Meditation (Liebende Güte): Fördert eine wertschätzende, empathische Grundhaltung – ein Beitrag zu einem respektvollen, kooperativen Betriebsklima.</p>
<p>Donnerstag</p>	<p>Impulsvortrag & Kleingruppenarbeit: „<i>Stille in einer lauten Arbeitswelt</i>“ Sensibilisiert für die gesellschaftlichen und strukturellen Ursachen von Überlastung. Liefert Impulse für eine gesündere Arbeitskultur mit mehr Pausenkultur, Achtsamkeit und Raum für Erholung.</p> <p>Reflexion & Kleingruppenaustausch: „<i>Stille & Reizüberflutung im Berufsalltag</i>“ Mitarbeitende entwickeln individuelle Strategien zum Umgang mit Reizüberflutung und Belastung – die Selbstverantwortung und Resilienz wird gestärkt.</p> <p>Einheit: „<i>In der Stille dem Wesentlichen begegnen – Yoga als Tor zur inneren Verbundenheit</i>“: Die Verbindung von Körperarbeit und innerer Einkehr fördert Sinnorientierung, Selbstklärung und emotionale Stabilität – Grundlage für langfristige Motivation und Gesundheit.</p>
<p>Freitag</p>	<p>Reflexion & Auswertung der Woche: Der bewusste Rückblick sichert den Transfer ins Berufsleben: Teilnehmende benennen konkrete Strategien, Übungen und Haltungen, die sie nachhaltig stärken. Das fördert Selbstverantwortung, Zielklarheit und Motivation im Arbeitsalltag.</p> <p>Yogaeinheit: „<i>Aufbrechen – In Bewegung kommen, Neues wagen</i>“ Die Einheit aktiviert körperlich und mental Ressourcen für Veränderung – sie unterstützt Offenheit, innere Stabilität und eine lösungsorientierte Haltung bei beruflichen Herausforderungen. Besonders relevant in Zeiten von Umstrukturierung, Neuausrichtung oder erhöhtem Veränderungsdruck im Unternehmen.</p>

Kraftquelle Stille - mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben



Stille statt Stress – Impulse für eine nachhaltige Arbeitskultur

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

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

vom bis

das Seminar **Kraftquelle Stille** – mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz
im Arbeitsleben im:

<input type="radio"/> Kloster Buddhas Weg, Siedelsbrunn	<input type="radio"/> Kloster und Bildungshaus Bernried, Starnberger See
---	---

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- **Berlin** (gem. § 10 Absatz 1 Satz 3 Berliner BiZeitG; AZ: II A 75 – 131409 bis 06.10.2028)
- **Brandenburg** (gem. GZ: 46.14-65036 bis 18.12.2026)
- **Hessen** (gem. AZ: III7-55n-4145-1026-25-1704 bis 05.10.2027)
- **Niedersachsen** (gem. VA-Nr. B26-137400-76 bis 31.12.2028)
- **Rheinland-Pfalz** (AZ: 6692/0726/26 bis 18.01.2028)
- **Saarland** (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- **Sachsen-Anhalt** (gem. AZ: 207-53502-2026-228 bis 18.12.2026)
- **Schleswig-Holstein** (gem. § 17 WBGi. V. mit BilFVO; AZ: WBG/B/36418 bis 31.12.2026)
- **Thüringen**
- B.I.E.K. hat eine Trägeranerkennung für:
 - Baden-Württemberg (gem. AZ: 12c11-6002-61 vom 22.06.2015)
 - NRW (gem. AZ: 48.06.01-134 vom 14.03.2013)

d.h. unsere Seminare können als Bildungsurlaub gebucht werden, da sie den Vorgaben der jeweiligen Landesgesetze entsprechen. Eine Anerkennung von einzelnen Bildungsmaßnahmen wie nach den Rechtsvorschriften anderer Bundesländer findet nicht statt.

- **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).

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