Yoga-Kompetenztraining - Beruflicher Rückzug auf die Insel (Yoga-Retreat)

„Mentale Gesundheit fördern – ein gesellschaftliches Thema jenseits individueller Selbstfürsorge.“

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

Sonntag Anreise		
1.Tag Ankommen & Einstieg in das Thema		**Didaktik**
09:00 - 10:00 10:00 - 12:00 14:30 - 16:30 16:30- 18:00 19:00 - 20:00	Ankommen auf der Insel & Ankommen bei sich selbst Begrüßung, Vorstellungsrunde, Ziele und Wünsche. Sanfte erste Yogapraxis zum Ankommen im Körper und im Hier & Jetzt. Sanftes Yoga & Atemachtsamkeit Langsame Flows, Atemlenkung, erste meditative Sequenzen. „Stressgesellschaft im Wandel – Zwischen Leistung, Selbstoptimierung und gesellschaftlicher Verantwortung“ (1,5h pol. Bild.) Interaktiver Vortrag mit Reflexion. Die Philosophie des Yoga als Ressource für seelische Gesundheit Abendmeditation mit Klang und Stille (Seminartagebuch)	Vortrag Erfahrungsaustausch in Kleingruppen, Einzelarbeit
2.Tag		
09:00 - 10:00 10:00 - 10:30 10:30 - 12:00 14:30 - 16:00 16:00 - 17:30 17:30 - 18:00 19:00 - 20:00	Morgenpraxis: Erdung & Stabilität Hatha Yoga & Pranayama zur Stärkung der inneren Mitte. Reflexion: *Was gibt mir Kraft im Beruf?* Workshopsession: Yogaelemente für den Berufsalltag Mini-Flows für den Schreibtisch, bewusstes Atmen in Meetings, mentale Kurzpausen. „Gesundheit als Menschenrecht – Wo steht unsere Gesellschaft?“ (1,5h pol. Bild.) Input & Gruppenarbeit: Wie beeinflusst Politik meine mentale Gesundheit? Yin Yoga & Deep Stretching Loslassen, Raum schaffen- Den Kopf entlasten – mit offenem Herzen im Berufsalltag meistern Sharing Circle & geführte Meditation am Wasser (Seminartagebuch)	Vortrag, Erfahrungsaustausch in Kleingruppen, Einzelarbeit
3.Tag		
09:00 - 10:00 10:00 - 10:30 10:30 - 12:00 14:30 - 16:00 16:00 - 17:30 17:30 - 18:00 19:00 - 20:00	Herzöffnendes Yoga Sanfte Rückbeugen & Atemräume für Resilienz und Empathie. *Journaling-Impulse: Was tut mir (nicht) gut im Beruf?* Workshop: Selbstfürsorge & Abgrenzung im Berufsalltag Reflexion, Kleingruppenübungen, kurze Partneryoga-Elemente. Achtsam statt ausgelaugt: Wie Yoga im Berufsleben neue Wege der Stressbewältigung eröffnet. Zwei unterschiedliche Gesundheitssysteme im Vergleich – und was wir für die mentale Gesundheit daraus lernen können. (1,5h pol. Bild.) Yoga Nidra – Der yogische Schlaf Loslassen, Raum schaffen- Den Kopf entlasten – mit offenem Herzen im Berufsalltag meistern	Vortrag, Erfahrungsaustausch in Kleingruppen, Einzelarbeit
4.Tag		
09:00 - 10:00 10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 14:30 - 16:00	Walking Meditation & Bewegtes Yoga in der Natur Achtsamkeit in der Begegnung mit der Natur Workshop: Stress verstehen – Stress gestalten Neurobiologie & Yogaphilosophie verbinden.	Vortrag, Erfahrungsaustausch in Kleingruppen, Einzelarbeit

Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)
Promenadenstr. 10-12 64625 Bensheim, Tel.: 06251/780686
www.biek-ausbildung.de, info@biek-ausbildung.de

Yoga-Kompetenztraining - Beruflicher Rückzug auf die Insel (Yoga-Retreat)

„Mentale Gesundheit fördern – ein gesellschaftliches Thema jenseits individueller Selbstfürsorge.“

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

	Digitalisierung, Erreichbarkeit & psychische Gesundheit – Welche Verantwortung trägt die Arbeitswelt?“ Filmimpuls & Gruppenarbeit. (1,5h pol. Bild.)	
16:00 - 17:30 17:30 - 18:00 19:00 - 20:00	„Partnerübungen & Thai Yoga Impulse zur Regeneration Loslassen, Raum schaffen- Den Kopf entlasten – mit offenem Herzen im Berufsalltag meistern Ritual der Dankbarkeit & geführte Meditation (Seminartagebuch)	
5. Tag		
09:00 - 10:30 10:30 - 11:00 11:00 - 12:00 13:00 - 15:00	Körper, Geist & Seele im Einklang Sanfter Flow mit Atem & Affirmation. Reflexion: Was nehme ich mit in den Alltag? Transfer in den Berufsalltag Was kann ich verändern? Persönliche Planung & Commitment. Abschlussrunde mit Yogaeinheit und Feedback & Zertifikatsübergabe	Vortrag, Erfahrungsaustausch in Kleingruppen, Einzelarbeit
Abreise je nach Termin oder Standort Freitag oder Samstag		

Vorteile für den Arbeitgeber:

Montag	Ankommen & Umdenken **AG-Vorteil:** Mitarbeitende starten mit neuer Klarheit, innerer Ruhe und einem reflektierten Blick auf Stressursachen im Berufsalltag. Erste Impulse für einen gesünderen Umgang mit Anforderungen entstehen.
Dienstag	Stärken erkennen & Ressourcen aktivieren **AG-Vorteil:** Die Teilnehmenden lernen einfache, alltagstaugliche Yoga- und Achtsamkeitsübungen kennen, die ihre Energie und Konzentrationsfähigkeit steigern – direkt einsetzbar im Arbeitskontext.
Mittwoch	Selbstfürsorge & Empathie stärken **AG-Vorteil:** Der Fokus auf Selbstregulation und emotionale Intelligenz fördert ein gesünderes Miteinander im Team sowie respektvolleren Umgang in stressreichen Situationen.
Donnerstag	Stressprävention & Systemverständnis **AG-Vorteil:** Durch die Verbindung von Körperarbeit und politischer Bildung entwickeln Mitarbeitende ein tieferes Verständnis für systemische Belastungen und lernen, sich besser abzugrenzen – auch gegenüber ungesunden Strukturen.
Freitag	Transfer & Umsetzung im Berufsalltag **AG-Vorteil:** Die Beschäftigten gehen mit einem konkreten Werkzeugkoffer für mentale Gesundheit, Resilienz und achtsames Arbeiten zurück in den Betrieb – inklusive persönlicher Strategien zur nachhaltigen Umsetzung.

Yoga-Kompetenztraining - Beruflicher Rückzug auf die Insel (Yoga-Retreat)

„Mentale Gesundheit fördern – ein gesellschaftliches Thema jenseits individueller Selbstfürsorge.“

-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 **Yoga-Kompetenztraining -** Beruflicher Rückzug auf die Insel (Yoga-Retreat)

○ DJH Norderney (Norderney)	○ Akademie am Meer (List, Sylt)
○ Gästehaus Germania (Wangerooge)	○ Strandhotel Vitte (Hiddensee, Ostsee)
○ JHB Wangerooge (Wangerooge)	○ JHB Juist (Juist)

Ich _____

wohnhaft 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 Berliner BiZeitG; AZ: II A 74 – 131639 bis 15.11.2028)
- Brandenburg
- Hessen (gemäß §11 Abs. 1 und 3 i.V.m. §12 HBUG; AZ: III7-55n-4145-1026-25-1972 bis 15.11.2027)
- Niedersachsen (gem. VA-Nr. B26-136809-80 bis 31.12.2028)
- NRW (gem. AZ: 48.06.01-134 vom 14.03.2013 unbefristet)
- Rheinland-Pfalz
- Saarland (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- Sachsen-Anhalt (gem. AZ: 207-53502-2025-1648 bis 05.12.2026)
- Schleswig-Holstein
- Thüringen
- 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).

Yoga-Kompetenztraining - Beruflicher Rückzug auf die Insel (Yoga-Retreat)

„Mentale Gesundheit fördern – ein gesellschaftliches Thema jenseits individueller Selbstfürsorge.“

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

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