Yoga

als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung

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*in und Yogatherapeut*in anerkannt werden -

Anreisetag (Samstag oder Sonntag)		
Montag	**Inhalte**	**Didaktik**
09:00 – 09:30 09:30 – 11:00 11:00 – 12:00 14:30 – 16:00 16:00 – 18:00	Ankommen, Vorstellung, Begrüßung und Kennenlernen, Zielsetzungen der Teilnehmenden Yoga im Rahmen der beruflichen Bildung: Bedeutung von Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiesystem zur Erlangung der Schlüsselqualifikation des konstruktiven Umgangs mit stressbelastenden Situationen im Beruf (1,5h pol. Bild.) Erste leichtere Übungen mit längeren Wahrnehmungspausen und Entspannungsphasen Wirkungen der Übungen auf das Körpergefühl und die Befindlichkeit Erfahrungsaustausch: Anregungen zur Selbstreflexion und Sensibilisierung für eigene Stress Symptome, die im Berufsalltag auftreten können	Gespräch i. Plenum, Ziele u. Organisatorisches, Unterrichtsgespräch und Vortrag, Unterricht in der Großgruppe
Dienstag		
09:00 – 09:30 09:30 – 11:00 11:00 – 12:00 14:30 – 15:30 15:30 – 16:30 17:00 – 18:00	Leichte Lockerungsübungen und anschließende Aufarbeitung des Vortages Was bedeutet Stress für Dich? Macht Stress krank? Stressbedingte Gesundheitsgefahren (psychische und körperliche Erkrankungen), Burnout Gefahr im beruflichen Umfeld Definition Stress, Stresskreislauf, Stresssymptome, eigene Einstellung in Bezug auf Stresserleben (1h pol. Bild.) Sonnengruß I Schwerpunkt: Kräftigung der Rückenmuskulatur zur Prävention von Rückenschmerzen durch Fehlhaltungen bei der Arbeit und im Alltag. Negative Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist. Notwendigkeit des Erlernens von Techniken zum verbesserten Umgang mit Stress als berufliche Qualifikation. Was tue „Ich“ gegen Stress und wenn „ich mich“ akut gestresst fühle, Anwendungsmöglichkeiten als Stressprävention in Beruf und Alltag	Gespräch und Unterricht Gruppenarbeit. Austausch im Gespräch Vortrag, Flipchart Unterricht in der Großgruppe Vortrag und Diskussion Kleinstgruppenarbeit mit anschließender Vorstellung
Mittwoch		
09:00 – 09:30 09:30 – 11:00 11:00 – 12:00 14:30 – 15:30 15:30 – 16:00 16:00 – 17:00 17:00 – 18:00	Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN, anregende Yogaübungen im Stehen in Kombination mit tiefer Yogaatmung Yoga und Gesunderhaltung in Beruf und Alltag Teil I: Was kann Yoga im Hinblick darauf leisten und wie kann es im täglichen Leben integriert werden. (1,5h pol. Bild.) Umsetzung der theoretischen Inhalte in die Praxis: Yoga für Rücken, Schultern und Nacken, Drehübungen und Seitbeugen, Sonnengruß II Kurze Einführung in Achtsamkeit und anschließender Spaziergang mit Schweigen Erfahrungsaustausch über den Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt, Parallelen zu Regeln in Gesellschaft und Beruf Einführung in Konzentration und Meditation, theoretische Grundlage, Hirnforschung, Einfluss von Übungen auf Körper, Geist und Gesellschaft Standübungen und Rückbeugen, Übungen für Selbstbewusstsein und Gelassenheit - zum Einüben zwischendurch im Berufsalltag	Vortrag mit praktischen Beispielen, Unterricht in der Großgruppe, Gemeinsame Übung im Freien, Gespräch, Vortrag/ Diskussion

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

als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung

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*in und Yogatherapeut*in anerkannt werden -

Donnerstag	Inhalte	Didaktik
09:00 – 11:00	Rekapitulation des Vortags, Erfahrungsaustausch, Erwartungen der TN, aktivierende Atmungsübungen	Plenum, Unterricht in der Großgruppe
11:00 – 12:00	Übungen zur Reinigung und Energetisierung, Umkehrhaltungen	Unterricht in der Großgruppe
14:30 – 15:00	Einführung in Entspannungstechniken und die Integration der Elemente in das Berufsleben	Gemeinsames Üben mit Anleitung
15:00 – 16:00	Yogaübungen: Schwerpunkt Beine und Hüftöffnung bei Verkürzung der Muskulatur durch zu vieles Sitzen am Schreibtisch und zu wenig Bewegung im Alltag. Leichte, verdauungsanregende Übungen	Unterricht in der Großgruppe
16:00 – 18:00	Stress und Demokratie – Warum erschöpfte Menschen keine gute Zivilgesellschaft bilden. (2h pol. Bild.)	
Freitag		
09:00 – 09:30	Erfahrungsaustausch, Erwartungen der Teilnehmer/innen	Gespräch im Plenum, Vortrag, Ausarbeitung in Gruppen mit anschließender Reflexion
09:30 – 11:00	Yoga als langfristige Stressbewältigungs-strategie, Hinweise zur Praxis im beruflichen Alltag, Übungsprogramme, Entwicklung eines eigenen Übungsablaufs	
11:00 – 12:00	Atem-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen für die Kurzentspannung im beruflichen Kontext	Unterricht in der Großgruppe
13:00 – 14:00	Entwicklung einer Übungsabfolge als Möglichkeit der Gesundheitserhaltung am Arbeitsplatz	
14:00 – 15:00	Was nehmen die TN aus dem Bildungsurlaub für die bessere Bewältigung des Berufsalltages mit? Letzte Yogaeinheit, zur Unterstreichung der Alltagstauglichkeit in Alltagskleidung und auf Stühlen bzw. im Stehen Feedbackrunde	
Abreisetag Freitag, Samstag oder Sonntag je nach Termin oder Standort		

Teilnehmerkreis:

Angesprochen sind Berufstätige aller Branchen, die im Arbeitsalltag erhöhten, körperlichen und psychischen Belastungen ausgesetzt sind und ihre Stresskompetenz sowie Gesundheitsressourcen stärken möchten. Besonders geeignet ist das Angebot für Beschäftigte, die präventive Strategien zur Stressbewältigung, Rückengesundheit und Selbstregulation für ihren Berufsalltag erlernen und nachhaltig anwenden wollen.

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

als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung

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*in und Yogatherapeut*in anerkannt werden -

Lerninhalte:

1. Tag:
Die Teilnehmenden lernen Yoga als ganzheitliche Methode der beruflichen Gesundheitsbildung kennen und reflektieren erste eigene Stresssymptome aus dem Arbeitsalltag. Durch sanfte Übungen und Austausch wird die Wahrnehmung für körperliche und psychische Belastungen im Beruf geschärft.
2. Tag:
Es werden Grundlagen zu Stress, stressbedingten Erkrankungen und Burnout im beruflichen Kontext vermittelt und mit der eigenen Arbeitssituation verknüpft. Praktische Yogaübungen stärken insbesondere den Rücken und zeigen konkrete Strategien zur akuten und präventiven Stressbewältigung im Berufsalltag auf.
3. Tag:
Die Teilnehmenden erfahren, wie Yoga, Achtsamkeit, Atmung und Meditation nachhaltig zur Gesunderhaltung im Beruf beitragen können. Die Übungen fördern Selbstbewusstsein, Konzentration und Gelassenheit und sind gezielt für den Einsatz zwischendurch im Arbeitsalltag ausgelegt.
4. Tag:
Der Fokus liegt auf Entspannungs-, Atem- und Körperübungen zum Ausgleich sitzender Tätigkeiten und einseitiger Belastungen am Arbeitsplatz. Zudem wird der Zusammenhang zwischen individueller Stressbelastung, gesellschaftlicher Teilhabe und Demokratie reflektiert.
5. Tag:
Die Teilnehmenden entwickeln individuelle, alltagstaugliche Übungsprogramme zur langfristigen Stressbewältigung im Beruf. Kurze Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Yoga auf dem Stuhl oder im Stehen unterstützen die direkte Umsetzung am Arbeitsplatz.

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
als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung

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*in und Yogatherapeut*in anerkannt werden -

Arbeitgebervorteil und Lernziele:

Montag	Die Teilnehmenden verstehen Yoga als anerkanntes Instrument der beruflichen Gesundheitsförderung und entwickeln ein erstes Bewusstsein für eigene stressbedingte Belastungen im Arbeitsalltag. Sie lernen, körperliche und psychische Warnsignale frühzeitig wahrzunehmen und einzuordnen. **Arbeitgebervorteile:** Durch gesteigerte Selbstwahrnehmung der Mitarbeitenden wird Stress früh erkannt, was langfristig Fehlzeiten reduziert. Die Basis für einen gesundheitsbewussten, reflektierten Umgang mit Arbeitsbelastungen wird gelegt.
Dienstag	Die Teilnehmenden erwerben fundiertes Wissen zu Stressmechanismen, Burnout-Risiken und stressbedingten Erkrankungen im beruflichen Umfeld. Sie erlernen konkrete Yoga- und Bewältigungsstrategien zur Prävention und zum akuten Stressabbau im Arbeitsalltag. **Arbeitgebervorteile:** Gesündere Mitarbeitende mit höherer Stresskompetenz sind belastbarer und leistungsfähiger. Rückenbeschwerden und stressbedingte Ausfallzeiten können durch rechtzeitiges Handeln reduziert werden.
Mittwoch	Die Teilnehmenden lernen, Yoga, Achtsamkeit und Meditation gezielt zur Förderung von Konzentration, Gelassenheit und Selbstbewusstsein im Beruf einzusetzen. Sie erkennen Zusammenhänge zwischen persönlicher Stressregulation, sozialem Verhalten und beruflicher Verantwortung. **Arbeitgebervorteile:** Verbesserte Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit stärken die Teamfähigkeit und Entscheidungsqualität. Mitarbeitende handeln souveräner, reflektierter und sozial kompetenter im Arbeitsumfeld.
Donnerstag	Die Teilnehmenden vertiefen Entspannungs- und Atemtechniken und lernen, körperliche Ausgleichsübungen für sitzende und bewegungsarme Tätigkeiten anzuwenden. Zusätzlich reflektieren sie die gesellschaftspolitische Bedeutung von Prävention und mentaler Gesundheit. **Arbeitgebervorteile:** Die körperliche und mentale Regeneration der Mitarbeitenden fördert langfristige Arbeitsfähigkeit. Unternehmen profitieren von verantwortungsbewussten Beschäftigten mit höherem Gesundheits- und Demokratieverständnis.
Freitag	Die Teilnehmenden entwickeln individuelle, praxisnahe Übungsprogramme zur nachhaltigen Stressbewältigung im Berufsalltag. Sie erlernen kurze, direkt am Arbeitsplatz umsetzbare Yoga-, Atem- und Achtsamkeitsübungen. **Arbeitgebervorteile:** Der nachhaltige Transfer in den Arbeitsalltag sichert langfristige Wirkung des Bildungsurlaubs. Mitarbeitende kehren motivierter, ausgeglichener und mit konkreten Werkzeugen zur Selbstregulation an den Arbeitsplatz zurück.

Yoga

als sinnvolle Methode zur Stressbewältigung

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*in 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"** im:

Ich _____

wohnhaft in _____

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- **Berlin** für **Deutschland** (AZ: II A 7 Tr – 129433 bis 20.07.2028), **Italien** (AZ: II A 75 – 125234 bis 09.06.2026 **und** AZ: IIA 74 – 133925 vom 13.06.2026 bis 12.06.2029), **Österreich** (AZ: II A 72 – 133164 bis 19.04.2029, **Schweden** (AZ: II A 75 – 129083 bis 24.08.2028), **Zypern** (AZ: II A 74 – 129081 bis 13.04.2028), **Spanien** (AZ: II A 75 – 125231 bis 13.04.2026 **und** AZ: II A 74 – 133924 vom 03.05.2026 bis 02.05.2029)
- **Brandenburg** für **Deutschland** (gem. §7 Absatz 2 BFV, GZ: 46.14-62020 bis 20.11.2026), **Italien** (gem. §7 Absatz 2 BFV, GZ: 46.14-63023 bis 07.11.2026), **Zypern** (gem. §7 Absatz 2 BFV, GZ: 45.15-62017 bis 07.09.2025), **Spanien** (gem. §7 Absatz 2 BFV, GZ: 46-P-61230 bis 31.10.2025 und GZ: 46.14-64145 bis 13.11.2026)
- **Hamburg** (AZ: HI 43-2/406-07.5, 61930 bis 02.01.2027) *als Basismodul f. die Ausbildung z. Yoga-Übungsleiter)
- **Hessen** (gem. HBUG) für **Deutschland** (AZ: III7-55n-4145-1026-25-0360 bis 21.09.2027), **Österreich** (AZ III7-55n-4145-1026-24-3662 bis 22.03.2027), **Schweden** (AZ III7-55n-4145-1026-25-0052 bis 24.08.2027), **Italien** (AZ III7-55n-4145-1026-24-0695 bis 08.06.2026), **Zypern** (AZ III7-55n-4145-1026-25-0051 bis 13.04.2027), **Spanien** (AZ: III7-55n-4145-1026-24-0694 bis 13.04.2026 **und** AZ: III7-55n-4145-1026-25-2947 vom 14.04.2026 bis 13.04.2028)
- **Niedersachsen** (gem. § 10 Abs. 1 NBIldUG, VA-Nr. B24-122974-88 bis 31.12.2026)
- **Rheinland-Pfalz** (gem. AZ: 6692/1245/24 bis 23.03.2026)
- **Saarland** (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- **Sachsen-Anhalt** (AZ: 207-53502-2024-1191 bis 03.11.2026)
- **Schleswig-Holstein** für **Deutschland** WBG/B/36561 bis 31.12.2026 **Italien** (GZ: WBG/B/36941 bis 31.12.2026), **Schweden** (GZ: WBG/B/34749 bis 29.08.2025), **Zypern** (GZ: WBG/B/34748 bis 31.12.2025), **Spanien** (GZ: WBG/B/36940 bis 31.12.2026)
- **Thüringen** (gem. ThürBfG AZ: 27-0342-5050, Bescheid vom Mai 2024 - unbefristet)
- 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.

WEITERBILDUNG HESSEN e.V. GEPRÜFTE WEITERBILDUNG HESSEN e.V.

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