

# Seminarablauf

## Yoga & Wandern für mentale Stärke im Beruf



Zwischen Leistungsdruck und Selbstfürsorge – Wege zu mehr seelischer Gesundheit im Arbeitsleben  
-kann auch als Basismodul für die Ausbildung zum Yoga-Übungsleiter\*in und Yogatherapeut\*in anerkannt werden-

Anreisetag: Sonntag	
1.Tag – Ankommen & erste Orientierung	
09:00 - 12:00	Begrüßung und Einführung: Kennenlernen und Erwartungen <b>Impuls &amp; Diskussion:</b> mentale Stärke im Berufsalltag verstehen Reflexion eigener Belastungen und Ressourcen.
14:30 - 18:00	Yogaeinheit: Ankommen im Körper – sanfte Mobilisation, Atembewusstsein und Entspannungstechniken Gruppenarbeit: <b>Eigene Stressmuster erkennen</b> und erste Ressourcen benennen <b>Achtsame Abendwanderung</b> in Stille – Förderung der Selbstwahrnehmung
19:00 - 20:00	Abschlussrunde & kurzer Body-Scan zur Integration des Tages
2.Tag – Balance und gesunde Grenzen	
09:00 - 12:00	Aktives Morgenyoga – Fokus auf Stabilität, Erdung und mentale Klarheit Impulse zu Gesundheit und innerer Balance im Berufsalltag Partnerübungen und Reflexion: Eigene Umgangsstrategien mit Druck und Überforderung
14:30 - 18:00	Themenwanderung: z. B. „ <b>Beruflicher Druck und innere Balance</b> “ – Reflexion in Bewegung Eigene Grenzen erkennen und stärken: Welche Grenzen setze ich beruflich und privat? Yoga zur emotionalen Regulation – Herzöffnende Übungen, Atemlenkung, Entspannung
19:00 - 20:00	Kurze Tagebuch Einheit: Was nehme ich für mich mit? <b>Achtsame Abendwanderung</b> im Austausch
3.Tag – Selbstvertrauen & innere Stärke	
09:00 - 12:00	Aktives Morgenyoga – Fokus auf Standfestigkeit, Balance und Selbstvertrauen Resilienz verstehen – was hält uns psychisch gesund? Reflexion
14:30 - 18:00	Themenwanderung: Wahrnehmungsübungen in Partnerarbeit: Wie nehme ich mich selbst im Berufsalltag wahr? Wie empathisch bin ich mit mir selbst? Selbstmitgefühl statt Selbstoptimierung – Wie gehe ich mit beruflichem Versagen um? Innere Antreiber erkennen – Wie spreche ich eigentlich mit mir selbst? <b>Yoga zur Stärkung der inneren Ruhe</b> – Fokus auf Dehnung, Atem und Selbstannahme
19:00 - 20:00	Journaling & Reflexion Achtsame Abendwanderung - den Tag integrieren
4.Tag – Klarheit gewinnen & Handlungsspielräume nutzen	
09:00 - 12:00	Morgenyoga – Fokus auf Beweglichkeit, Gelassenheit und kraftvoller Ausrichtung <b>Impulse</b> & Gruppenarbeit: eigene Handlungsspielräume erkennen Reflexion: <b>Klarheit durch Perspektivwechsel</b> – <i>Was ist wirklich wichtig?</i>
14:30 - 18:00	Themenwanderung – Prioritäten und Ausrichtung im Blick Gruppenarbeit: <b>Berufliche Grenzen setzen</b> – <i>Mut zu klarer Kommunikation</i> Yoga – Stabilität, Kraft und mentale Zentrierung
19:00 - 20:00	Journaling & Abschlussrunde: <i>Was nehme ich mit in meinen Berufsalltag?</i> <b>Achtsame Abendwanderung</b> – Erkenntnisse festigen
5. Tag – Integration & nachhaltiger Transfer	
09:00 - 12:00	<b>Yoga-Integration &amp; Zentrierung</b> Fließende Sequenzen, sanfte Mobilisation und Atemarbeit zur Verbindung von Körpererfahrung und mentaler Klarheit. <b>Reflexion &amp; Austausch:</b> Was hat mich gestärkt? Was nehme ich mit? Gemeinsame Auswertung der Woche: Welche Erkenntnisse waren besonders wichtig? Welche Übungen, Gedanken oder Haltungen möchte ich in meinen Berufsalltag integrieren?
13:00 - 15:00	Transfer-Workshop: persönliche Resilienz-Landkarte entwickeln Kreative Einzelarbeit mit anschließender Kleingruppen-Reflexion: <i>Wo liegen meine Ressourcen? Was brauche ich, um langfristig mental gesund zu bleiben?</i> <b>Abschlussspaziergang</b> in Stille mit Impulsfragen: Was verabschiede ich? Was beginnt neu? Abschlussrunde & Zertifikatsvergabe
Abreisetag: Freitag oder Samstag je nach Standort oder Termin	

# Seminarablauf

## Yoga & Wandern für mentale Stärke im Beruf



Zwischen Leistungsdruck und Selbstfürsorge – Wege zu mehr seelischer Gesundheit im Arbeitsleben  
-kann auch als Basismodul für die Ausbildung zum Yoga-Übungsleiter\*in und Yogatherapeut\*in anerkannt werden-

### **Teilnehmerkreis:**

Das Seminar richtet sich an berufstätige Menschen aus allen Tätigkeitsfeldern, die ihre mentale Stärke, Stresskompetenz und innere Balance im Arbeitsalltag stärken möchten. Ebenso eignet sich das Seminar für Menschen mit Interesse an Achtsamkeit, Yoga, Persönlichkeitsentwicklung sowie für Fachkräfte aus den Bereichen Gesundheit, Pädagogik, Coaching und Beratung.

### **Lerninhalte**

Das Seminar vermittelt praxisnahe Methoden zur Stärkung mentaler Gesundheit, Resilienz und Selbstführung im beruflichen Alltag. Im Mittelpunkt stehen Yoga-, Atem- und Achtsamkeitstechniken, die helfen, Stress frühzeitig zu erkennen, innere Ruhe zu entwickeln und die eigene Belastbarkeit nachhaltig zu stärken.

Die Teilnehmenden lernen, eigene Stressmuster zu reflektieren und konstruktiv damit umzugehen. Durch körperorientierte Übungen, Gehmeditation und Phasen des Schweigens wird die Selbstwahrnehmung geschärft und ein bewusster Zugang zu Ruhe, Klarheit und Konzentration gefördert.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf emotionaler Regulation und Selbstmitgefühl. Die Teilnehmenden entwickeln Strategien im Umgang mit innerem Druck, erarbeiten einen freundlicheren inneren Dialog und stärken ihre Fähigkeit zur Selbstannahme auch in herausfordernden beruflichen Situationen.

Ergänzt wird dies durch Reflexionseinheiten, Partner- und Gruppenarbeit sowie Naturerfahrungen, die den Transfer in den Arbeitsalltag unterstützen. Dabei werden persönliche Ressourcen sichtbar gemacht und konkrete Handlungsansätze für einen gesunden Umgang mit beruflichen Anforderungen entwickelt.

Abgerundet wird das Seminar durch Integrations- und Transferphasen, in denen die Teilnehmenden ihre wichtigsten Erkenntnisse bündeln und individuelle Strategien für mehr Gelassenheit, Stabilität und mentale Stärke im Berufsleben erarbeiten.

### **Ihr Mehrwert als Arbeitgeber**

Dieses Seminar geht direkt auf das ein, was Unternehmen heute am dringendsten brauchen: gesunde, belastbare und fokussierte Mitarbeitende. Sie stärken ihre mentale Widerstandskraft und lernen, mit Leistungsdruck souverän umzugehen – das reduziert Stressfolgen und Ausfallzeiten.

Das Seminar stärkt die mentale Gesundheit, Resilienz und Selbstführungskompetenz der Mitarbeitenden nachhaltig und wirkt damit direkt in den Berufsalltag hinein. Durch die Kombination aus Yoga, Wandern, Achtsamkeit und Reflexion entwickeln die Teilnehmenden ein besseres Verständnis für eigene Stressmuster und lernen, frühzeitig gegenzusteuern. Dies führt zu mehr Stabilität, Gelassenheit und Belastbarkeit im Arbeitskontext und kann langfristig krankheitsbedingte Ausfälle reduzieren.

Gleichzeitig werden Konzentration, Präsenz und emotionale Ausgeglichenheit gestärkt, wodurch die Leistungsfähigkeit und Entscheidungsqualität im beruflichen Alltag verbessert werden. Die Teilnehmenden entwickeln gesunde Strategien im Umgang mit Druck, lernen klare Grenzen zu setzen und fördern damit eine nachhaltige Arbeitsweise.

Darüber hinaus unterstützt das Seminar eine wertschätzende und reflektierte Haltung sich selbst und anderen gegenüber. Dies wirkt sich positiv auf Kommunikation, Zusammenarbeit und das gesamte Betriebsklima aus. Durch gezielte Transferübungen wird sichergestellt, dass die erlernten Methoden direkt in den Arbeitsalltag integriert werden können und dort langfristig Wirkung entfalten.

Kurz gesagt: Das Seminar fördert gesunde, belastbare und fokussierte Mitarbeitende, die auch in anspruchsvollen Situationen klar, stabil und handlungsfähig bleiben.

**Seminarablauf**  
**Yoga & Wandern für mentale Stärke im Beruf**



Zwischen Leistungsdruck und Selbstfürsorge – Wege zu mehr seelischer Gesundheit im Arbeitsleben  
-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 & Wandern für mentale Stärke im Beruf**“ in:

\_\_\_\_\_

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 – 131682 bis 04.04.2029)
- **Brandenburg** (gem. Gesch. Z.: 45.16-66068 bis 01.03.2027)
- **Hessen** (gem. § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG; III7-55n-4145-1026-25-1721 bis 15.11.2027)
- **Niedersachsen** (gem. VA-Nr. B26-136811-99 bis 31.12.2028 gilt für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen)
- **Rheinland-Pfalz** (AZ: 6692/2490/26 bis 23.05.2028)
- **Saarland** (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- **Sachsen-Anhalt** (AZ: 207-53502-2026-751 bis 20.11.2026)
- **Thüringen** (gem. AZ: 1020-27-0342/78-21 – gilt unbefristet)
- 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.)
- 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.



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

# Seminarablauf Yoga & Wandern für mentale Stärke im Beruf



Zwischen Leistungsdruck und Selbstfürsorge – Wege zu mehr seelischer Gesundheit im Arbeitsleben  
-kann auch als Basismodul für die Ausbildung zum Yoga-Übungsleiter\*in und Yogatherapeut\*in anerkannt werden-

Nur für Mitarbeiter\*innen aus Hessen

Hessisches Ministerium für Arbeit,  
Integration, Jugend und Soziales



Hessisches Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales  
Postfach 31 40 · 65021 Wiesbaden

Aktenzeichen III7-55n-4145-1026-25-1721

Bergsträßer Institut für ganzheitliche  
Entspannung und Kommunikation (B.I.E.K.)  
Promenadenstraße 10-12  
64625 Bensheim

Bearbeiter/in: Sandra Henzel  
Durchwahl: (06 11) 3219-3673  
Fax: (06 11) 327194685  
E-Mail: bildungsurlaub@hsm.hessen.de

Ihr Zeichen:  
Ihre Nachricht:

Datum: *AA*. September 2025

**Hessisches Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub (HBUG) in der Fassung der Bekanntmachung vom 28. Juli 1998 (GVBl. I S. 294, 348), zuletzt geändert durch Gesetz vom 13. Oktober 2022 (GVBl. S. 499)**  
Ihr Antrag vom 28.07.2025

Sehr geehrte Damen und Herren,

gemäß § 11 Abs. 1 und 3 i.V.m. § 12 HBUG erkenne ich die nachstehend genannte Veranstaltung (5 Tage) als berufliche Weiterbildung mit dem von Ihnen vorgelegten Seminarplan als Veranstaltungstyp an:

**Yoga und Wandern für mentale Stärke im Beruf. Zwischen Leistungsdruck und Selbstfürsorge - Wege zu mehr seelischer Gesundheit im Arbeitsleben - „Mentale Gesundheit im Spannungsfeld von Arbeitskulturen – Ein Vergleich zwischen Deutschland, der EU und Italien“**

Die Anerkennung gilt ab dem bei Antragstellung genannten ersten Veranstaltungstermin für die Dauer von zwei Jahren vom **16.11.2025** bis **15.11.2027**.

Sie sind verpflichtet, mir spätestens bis zum Ablauf der Anerkennung die Zeit und den Ort der von Ihnen entsprechend dem anerkannten Veranstaltungsprogramm durchgeführten Bildungsmaßnahmen mitzuteilen.

Der der Anerkennung zugrunde liegende Seminarplan ist verbindlich.

Wesentliche Änderungen für die Anerkennung maßgebender Tatsachen sind mir unverzüglich mitzuteilen.

Mit freundlichen Grüßen  
Im Auftrag

  
Kathrin Belten

Sonnenberger Straße 2/2A  
65193 Wiesbaden

Telefon: (0611) 3219-0  
Telefax: (0611) 32719-3700

E-Mail: [poststelle@hsm.hessen.de](mailto:poststelle@hsm.hessen.de)  
Internet: <http://www.soziales.hessen.de>

Das Dienstgebäude Sonnenberger Straße 2/2A ist mit den  
Buslinien 1, 8 (Haltestelle: Kurhaus/Theater) und 16 (Haltestelle Kureck) zu erreichen

