

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten der Energieoptimierung im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für stressbelastete Berufe – soziale, wirtschaftliche und gesellschaftliche Auswirkungen
- gilt als Basismodul für die Ausbildung zum/zur Yogaübungsleiter*in und Yogatherapeut*in -

1.Tag	
14.00 - 18:00 Uhr	Ankommen, Vorstellen, Begrüßung, Kennenlernen, Ziele der Teilnehmer*innen Die Essenz des Yoga - gestern & heute (Präsentation & Gruppendiskussion)
19.00 - 21.00 Uhr	Meditation als Werkzeug zur Beruhigung des Geistes (Anleitung & Austausch) Yoga für mehr Stabilität im Leben
2.Tag	
09.00 – 12.00 Uhr	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? (1 Std. p. B.) (Präsentation & Gruppendiskussion) Yoga für Hüfte und Becken
14.30 - 18:00 Uhr	Stress im beruflichen Kontext: eine Gefahr für die Gesundheit (1,5 Std. p. B.) <ul style="list-style-type: none"> • 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 Uhr	Herzmeditation (Anleitung & Übung) Risiko Dauerstress im Beruf und Bewältigungsstrategien im beruflichen Kontext (1 Std.p. B.) <ul style="list-style-type: none"> • Multitasking: Ist unser Leben stressiger geworden? • Strategien für das digitale Zeitalter • Selbstakzeptanz und Vertrauen in die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten entwickeln
14.30 - 18:00 Uhr	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 Uhr	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 (1 Std. p. B.) 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

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten der Energieoptimierung im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für

14.30 - 18:00 Uhr	<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 (1,5 Std. p. B.)</p> <p>Stressprävention durch positives Annehmen (berufs-)alltäglicher Aktivitäten; den konzentrierten Flow am Arbeitsplatz fördern. Fitness und Achtsamkeit gegen Stress.</p> <p>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 Uhr	<p>Chakren Meditation (Anleitung & Übung)</p> <p>Unser Körper als Spiegel der Seele. Was möchten uns körperliche Symptome sagen? (Präsentation)</p> <p>Yin Yoga</p>
13:00 - 15.00 Uhr	<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>

Bildungsurlaub zum Erwerb von Fähigkeiten der Energieoptimierung im Rahmen der beruflichen Weiterbildung für stressbelastete Berufe – soziale, wirtschaftliche und gesellschaftliche Auswirkungen
- gilt als Basismodul für die Ausbildung zum/zur Yogaübungsleiter*in und Yogatherapeut*in -

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet
vom bis

das Seminar „**Energieoptimierung durch Yoga**“

im Kloster Buddhas Weg (Siedelsbrunn/Wald-Michelbach)

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Saarland (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- Berlin (gem. §10 Abs. 1 Satz 3 BiZeitG, GZ: II A 74 – 118246 bis 19.09.2024; ohne Anreisetag)
- Niedersachsen (gem. §10 Abs. 1 NBildUG, AZ: 1213/1812 bis 31.12.2024)
- Hessen (gem. §11 Abs. 1 und 3 i. V. m. §12 HBUG, AZ: III7-55n-4145-1026-24-0770 bis 12.05.2026)
- Hamburg (gem. §15 BiUrlG HA, AZ: HI 43-2/406-07.5, 59217 bis 29.03.2025)
- Sachsen-Anhalt (gem. §8 Bildungsfreistellungsgesetz, AZ: 207-53502-2024-407 bis 17.05.2024)
- Brandenburg (gem. BbgWBG, GZ: 46.14-58141 bis 13.05.2025)
- Rheinland-Pfalz (gem. §7 rheinland-pfälzisches BFG, AZ: 6692/2103/22 bis 14.08.2024)
- Thüringen unbefristet anerkannt
- Schleswig-Holstein (gem. §17 WBG i. V. m. BIFVO, GZ: WBG/B/32164 bis 31.12.2024)

In **Baden-Württemberg** liegt eine **Trägeranerkennung** gemäß §9 Abs. 1 BzG BW vor. Das Seminar kann eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW darstellen.

In **Nordrhein-Westfalen** liegt eine **Trägeranerkennung** vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG.



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