

Seminar von – bis:		Seminarartikel: Energieoptimierung durch Yoga
Veranstaltungsort: Kloster Buddhas Weg (Siedelsbrunn/Wald-Michelbach)		
Bildungsziel: Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen		
Inhaltliche Schwerpunkte: - Stress und seine Faktoren - Stressvermeidung und -bewältigung		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder/Lerngegenstände	Kompetenzerwartungen
Montag	- Gesundheits- und Philosophiesystem Yoga - Stressprävention Vortrag Meditationsübungen	Die Teilnehmenden lernen, inwieweit Yoga in der heutigen Zeit als Stresspräventionsmaßnahme zu verstehen ist, indem sie einen Vortrag hören. Sie lernen in ersten kleinen Meditationsübungen, ihren Geist in stressbelasteter Arbeitsumgebung zu beruhigen. Diese Fähigkeiten können Sie im Anschluss auch in ihrem Arbeitsalltag anwenden.
Dienstag	- Stressbedingte Gesundheitsgefahren - Stresssymptome - Stressbewältigung Vortrag Übungen in Kleingruppen Yoga-Atemübungen	Indem die Teilnehmenden einen Vortrag hören, können sie stressbedingte Gesundheitsgefahren, Stresssymptome erkennen und lernen angemessen gegenzusteuern. In einem Vortrag und in Übungen in Kleingruppen lernen sie Methoden zur kurz- und langfristigen Stressbewältigung, die sie mit in ihren Berufsalltag nehmen können. Sie werden in Übungen in Kleingruppen für ihre eigenen Stresssymptome sensibilisiert und können daraus in Selbstreflexion gehen, indem sie eigene Stresssituationen analysieren und das eigene Verhalten reflektieren. Die Teilnehmenden lernen mit speziellen Yoga-Atemübungen den gesunden Umgang mit Stress und die Stärkung der eigenen Resilienz.
Mittwoch	- Risiko Dauerstress - Bewältigungsstrategien Vortrag / Gruppenarbeit / Plenum Achtsamkeitsübungen Meditationsübungen	Die Teilnehmenden hören einen Vortrag zu Risiko Dauerstress, machen eine Gruppenarbeit zum Thema eigene Bewältigungsstrategien und tauschen sich im Anschluss im Plenum darüber aus. Sie können dadurch ein Gefühl für die „Stressgefahren“ im eigenen beruflichen Umfeld entwickeln und anwenden lernen. In dem sie Achtsamkeitsübungen praktizieren, lernen sie, besser zu reflektieren. Durch verschiedene Meditationsübungen lernen sie, wie sie gezielt förderlichen Einfluss auf Körper und Geist nehmen können, und mit Stress besser umgehen lernen.

Donnerstag	- Achtsame Kommunikation - stresserzeugende Gedankenmuster Vortrag Einzelarbeit mit Arbeitsblatt / Skript	Die Teilnehmenden erlernen durch einen Vortrag und erleben durch das Befassen der eigenen Gedankenmuster in Einzelarbeit (Arbeitsblatt), dass eine veränderte (achtsame) Kommunikation Auswirkung auf stressbedingte Situationen hat und lernen dies in Beruf und Gesellschaft einzubringen. Sie lernen durch den Vortrag, dass Stress im Kopf beginnt, und erleben durch verschiedene Übungen, wie Gedankenmuster stressmachende Situationen erzeugen. Sie erhalten Anleitungen durch das Skript zur Veränderung ihrer stressmachenden Gedankenmuster.
Freitag	- Reflexion und Gesundheitserhaltung nach dem Seminar Vortrag / Praxisbeispiele Übungen zu Körpersignale in der Gruppe	Die Teilnehmenden erleben anhand von Praxisbeispielen Körpersignale wahrzunehmen, rechtzeitig zu deuten und im Sinne des Präventionsgedanken umzusetzen. Sie praktizieren Übungen zu Körpersignalen und lernen dadurch, diese bei sich und anderen besser wahrzunehmen und zu deuten. Sie nehmen diese Erfahrungen mit und integrieren sie in ihren beruflichen Alltag.

Zeitplan:

Montag	
14.00 Uhr – 16.00 Uhr	Seminar
16.00 Uhr – 16.15 Uhr	Pause
16.15 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.00 Uhr	Pause
19.00 Uhr – 21.00 Uhr	Seminar

Dienstag bis Donnerstag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 14.30 Uhr	Pause
14.30 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar

Freitag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – 15.00 Uhr	Seminar

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet
vom bis

das Seminar „Energieoptimierung durch Yoga“

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt (AZ:
23-17 2025/105MH bis 02.02.2027).



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